

تەنها مەحاڵ مەحاڵە!...

ئەنتۆنی رابینز

مەسعودی لەعلی

وەرگێڕانی:
بەرهەم ناودەشتی

تەنها مەحاڵ

مەحاڵە

ئەنتۆنی رۆبنز- مەسعود لەعلی

وەرگێڕانی. بەرهەم ناودەشتی

چاپی یەکەم

٢٠١٤

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٤٦٩)

ناسنامەی كتێب

- ناوی كتێب: تەنها مەحاڵ مەحاڵە
- بابەت: دەروونزانی ـ سەركەوتن.
- نوسینی: **مەسعود لەعلی**
- وەرگێڕانی: بەرهەم ناودەشتی
- بابەت: سەركەوتن، بەرنامەریزی دەروونی. بەزمانی ئاسان.
- بەرگ: فواد كەولۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- ساڵی چاپ: ٢٠١٤
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەكەم
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتییەكان ژمارە سپاردنی: (١١٧٩)ی ساڵی ٢٠١٤ی پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

کاتێک دەڵێیت ئەم بابەتە مەحاڵە، کەمێک ورد بەرەوە، چونکە ئەو شتەی کە دوێنێ مەحاڵ بوو، ئەمڕۆکە ئاسان بووە.

(ئەنتۆنی ڕۆبنز)

پێش سەد ساڵ ئەگەر بتوتایە لەوانەیە مرۆڤ بچێتە سەر مانگ، ئەوا بە شێت لەقەڵەم دەدرایت. ئەگەر بتوتایە دەتووانێت لە ماوەی چەند سەعاتێکدا لە نیویۆرکەوە بچێتە لۆس ئەنجلس، بە مرۆڤێکی شێت و خەیاڵاوی هەژمار دەکرایت.

(ئەنتۆنی ڕۆبنز)

پێشەکی

ئاشنابوون بە: بەرهەم و بیروڕاکانی ئەنتۆنی رۆبنز بە خاڵی وەرچەرخانی ژیانم لەقەڵەم دەدەم. وانە و بنەماکانی ئەو کۆگیر، تەواو و زۆر کاریگەر و ستراتیژین.

(تۆنی) بەهۆی هۆش و ئیرادەوە توانیوویەتی شاکارێك لە ژیانی خۆی دروست بکات و لەم رێگەیەوە دەبێتە هۆکارێکی پۆزەتیڤ لە وەرچەرخاندنی ژیانی هەزاران کەس لە خوێنەرانی بەرهەمەکانی و بەشداربووانی خولەکان و سیمینارەکانی.

ئەم کتێبە لەخۆرگری رستەی بەهادار، هاندەر و ئیلهامبەخشن کە خوێنەر بە رەمز و رازی سەرکەوتن ئاشنا دەکەن. شایەنی باسە کە ئەم کتێبە یەکەمین زنجیرە کتێبە کە لەلایەن دەزگای (ترانە) چاپ و بڵاو دەکرێنەوە. لە هەر کتێبێك لەو کتێبانەدا هەوڵ دراوە تا خوێنەر بە یەکێك لە پسپۆڕانی بواری شارەزایەتییەکانی ژیان ئاشنا ببێت تاوەکو بە سوودوەرگرتن لە ئەزموونە بەسوودەکانی، بەرەو گەشە و بەرزبوونەوە هەنگاو بنێت.

مەسعود لەعلی

بەشی یەکەم

(ژیان) تاکە شتێکە کە هەتە

ژیان

بەهادارترین دیاری خودایە.

(کەڵك لە ژیان وەربگرە)

–زانیاریم لە بارەی خودی تۆوە نییە، بەڵام خۆم باوەڕم وایە کە ئەوەی گرنگە، چۆنایەتی ژیانە نەك تەمەنی درێژ.

–من وام پێباشترە خۆم بە داڕزیوی ببینم نەك ئەوەی کە پەیتا پەیتا پەکم بکەوێت! جا چەنێکیش باشە کە لەکاتی مەرگدا لە حاڵەتی هەڵزنان بەرەو لوتکەیەکی تازە بمبینن.

–من پێم وایە کە گەورەترین بەهرە کە خوای گەورە پێی بەخشیووین، نیعمەتی چاوەڕوانی و نەبوونی دڵنیاییە بەرانبەر ئاینده. ئەگەر لە پێشدا لە ڕووداوەکانی ئاینده ئاگادار بووینایە ئەوا ژیانمان پڕ لە تەمەڵی دەبوو!

– ڕاستییەکە ئەوەیە کە لە ژیاندا هەرگیز نازانین چی لە چاوەڕوانیماندایە! لەوانەیە لە چەند ساتێکی دواتردا ڕووداوێك ڕووبدات کە ڕێڕەوی ژیانمان بە تەواوی وەرچەرخێنێت.

–دەبێ حەزمان لە گۆڕانکاری بێت، چونکە گۆڕان تاکە شتێکە کە یەقینی تیایە.

–تا ئەو ساتەی کە زیندوویت، بەتەواوی لە ژیانت کەڵك وەرگرە. هەموو شتێك ئەزموون بکە. خۆت هاوڕێکانت خۆش بوێت، خۆش بگوزەرێنە،

شێتانە رەفتار بکە، فریشتە ئاسا بە، دەرفەتەکان بقۆزەرەوە و پەند لە هەڵەکانت وەربگرە.

–هۆکاری دروستبوونی کێشەکان بزانە و بنەبڕیان بکە. هەوڵ نەدەیت کامڵ بیت، بەڵام نموونەیەکی باڵای مرۆڤایەتی بە، بەردەوام ڕێگاگەلێك بۆ پێشکەوتنی خۆت بدۆزەرەوە.

–تاکە ڕێگەی هەستکردن بە لوتف و دەوڵەمەندیی ژیان ئەوەیە کە حەقناس و سوپاسگوزار بین و قەدری ئەو شتانە بزانین کە هەمانە، یان دەکرێ هەمانبێ.

هەنوکە لە شوێنێکدایت کە بیروباوەڕ و کردارەکانت لەم چەند ساڵەی دواییدا تۆی بەوێ گەیاندووە. ئەوەی کە لە بیست سی ساڵی ئایندەدا ئەزموونی دەکەیت کارتێکراوە بەو کارانەی کە ئەمڕۆکە ئەنجامی دەدەیت.

–ژیان بونیادێکی سیستەم ئاسای هەیە. ئەوەی کە ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت کار دەکاتە سەر ئەوەی کە سبەی ئەنجامی دەدەیت. رەنجی ئەمڕۆ گەنجینەی سبەینێ فەراهەم دەکات.

(هاتنەدنیاتان هۆکارێکی هەیە)

هۆکاری زۆر بۆ بوون هەن لەسەر ئەم ئەستێرەیە، بەڵام من پێم وایە:

–هۆکاری بوونتان لێرەدا ئەوەیە کە تۆ کەسێکی گرنگیت، ئەگینا لێرە نەدەبوویت. دەمەوێ بیر لەم بابەتە بکەیتەوە: تۆ هەیت، چونکە کەسێکی گرنگیت. چونکە کەسێك بیری لە پلانێك کردووەتەوە بۆت، ئەگینا نەدەبوویت، چونکە خودا کاتی بەفیڕۆ نادات. بە بۆچوونی من بە ڕاستی گرنگە کە تۆ لەبەر هەر هۆکارێك بێ بزانیت ئەوەندە گرنگیت کە دەبێ خۆشی لە ژیانت وەربگریت و خۆشی بەوانیتریش ببەخشیت و گۆڕانکاری تیادا بهێنیتە کایەوە، بەڵام نازانم چۆن چۆنی؟ خۆتان بڕیار بدەن.

ساتەکانی ژیان، بێ ئەوەی کە پۆزش و بیانوویەك لە ئێمە قبوڵ بکەن و یان گوێ بدەنە چەمکەکانی وەکو دادپەروەری و یەکسانی، لە تێپەڕیندان و تاکە بابەتێك کە دەمێنێتەوە ئەوەیە کە ئێمە چۆن چۆنی ئەم گەمەیە کۆتایی پێ بێنین؟

(ژیان وەکو دۆندرمەیەك وایە، خۆشی لێ ببینە پێش ئەوەی ببێتە ئاو)

ئەرێ بە راست لەوانەیە تۆش یەکێك بیت لە لایەنگرانی یاری تۆپی پێ! تا ئێستا بینیوتە کاتێك لە یارییەکدا، تیمی دۆڕاو ئیمتیازێکی کەمتری لە تیمی رکابەر هەیە، تاوەکە ساتەکانی کۆتایی درێژە بە یاریی رۆتینی خۆی دەدات، بەڵام کاتێ رادەیەگەنرێت کە تەنیا دوو خولەکی بۆ کۆتایی یاری ماوە چ بێنە و بەردەیەك لەنێوان یاریزانانی تیم بەرپا دەبێت؟

ئەو کاتەیە کە وزە و چالاکی زۆرتر لە دوو خولەکی کۆتاییدا لە یاریزانەکان دەبینین، هەڵبەت بە بەراورد بە هەشتاوهەشت خولەکی پێشوو! بۆچی؟ بەڵێ، هۆشیاربوونەوەیەکی لەپڕ لە نزیکبوونەوە لە شکست! یاریزانەکان دەزانن کات بەهیچ شێوەیەك لەبەرژەوەندییاندا نییە.

سەعات گەمە نازانێت و رێك ئەو کارە دەکات کە لێی چاوەڕێ دەکرێت، تا ئەوەی کە دواجار یارییەکە کۆتایی دێت، ئەو تیمەی کە خۆی لە دەروازەی شکستدا دەبینێتەوە دەشێ بەدرێژایی یارییەکە ئاستێکی باڵای هۆش و ئامادەیی لەخۆی بخاتەڕوو و تەنانەت ئەندامانی تیم وزە و دەفەرتی پێویستیان هەبێت تا تیمی بەرانبەر شکست پێ بێنن، بەڵام هەندێ جار

وێڕای هەبوونی ئەو ئامانجانەی کە تاکەکان هەیانە، ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان ناخەنەگەڕ، تا ئەوەی کە کاتی یاری تێدەپەڕێت و ئەو کاتەیە کە کار لە کار ترازاوە.

ئەم یارییانە لە ژیانی مرۆڤیشدا روودەدات. **چرکەکان لە خولەکەکاندا، خولەکەکان لە سەعاتەکاندا و سەعاتەکان لە رۆژەکاندا بزر دەبن و لەدەست دەچن تا ئەوەی کە رۆژێکیان بەیانییەکەی بێدار دەبینەوە و تازە دەزانین کە هەموو دەرفەتەکانمان کۆتایی هاتووە.**

زۆربەمان سالآنی کۆتایی تەمەنمان بەو خەونە بەسەر دەبەین کە خۆزگە دەرفەتێکی دووبارەمان لەبەردەمدا دەبوو و بەردەوام داخی رابردوو ئەخۆین، مەخابن هەموو ئەو کارانەی کە لە رابردوودا ئەنجامان نەداوە و ئێستاش هەرگیز دەرفەتی ئەنجامدانیانمان نابێت.

سەروەختێك کە سەرەنجام یاریی ژیان کۆتایی دێت، ئیتر هیچ شانسێك سەرلەنوێی نابێت بۆ راستکردنەوەی هەڵەکانمان. ساتەکانی ژیان رەت دەبن، بێ ئەوەی کە بایەخ بە براوە یان دۆڕاوبوونمان بدەن، تەنانەت بایەخ بە سەرکەوتن و شکستخواردنیشمان بدەن.

کات، ئەم یاسا ئاڵتونییەی ژیانت لەبیر بێت و قەدری بزانە.

—ئەوەمان بیر بێت کە ئێمە گەنجینەیەکی لەبن نەهاتوومان لەبەردەستدا نابێت.

—پێت وا نییە ئێمە بەشێوەیەکی نائاگایانە و لەوپەڕی نەزانیدا لە ساتە ئاڵتونییەکانی ژیانی خۆمان لەناو دەبەین نەك ئامادەکردن و سازدانی خۆمان بۆ ئاینده.

—دەشێ پارچەکانی مەتەڵی ژیانت بە خاوی بکەونە تەك یەکتری، بەڵام لە کۆتاییدا خۆشی لە وێنەی ئەو شاکارە وەردەگریت کە دروستت کردووە. ئەم شاکارە **کتومت ئەنجامی پابەندبوونی ریشەدار و پایەداری تۆیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بەسەر بنەماکانی ژیانتدا زاڵ بیت.**

—با هەوڵەکان و دەسکەوتە سەرچاوەگرتووەکانی ببێتە هۆی ئەوەی کە ئەگەر رۆژێك کۆمەڵێك لە دەوری یەکتری کۆ بوونەوە تا لەبارەی ژیانی تۆ بدوێن، وەکو بوونەوەرێکی بەرزتر و مرۆڤێکی جودا باست بکەن.

—ژیانی تۆ پەیوەندی بە تۆوە هەیە. تۆ لەبەرانبەریدا بەرپرسیت و تاکە کەسێك کە دەبێ ژیانی تۆی لەبەردەست بێت خۆتیت. بۆیە بۆ گرتنەدەستی، دەستبەجێ هەنگاو بنێ.

—ژیانی خۆت بە نەمری بهێڵەرەوە.

—لە ناخی هەر کەسێك هێزێك هەیە دەتوانێت بە راستی هەموو شتێك وەرچەرخێنێت و گۆڕانکاری گەورە بە ئەنجام بگەیەنێت.

—من ئەوە فێر بووم کە سەرچاوە پێویستەکان بۆ بەدیهێنانی خەونەکان لەناو ناخماندایە.

—کاتێك لێمدەپرسن چ هۆکارێك لەو چەند ساڵەی رابردوودا بە راستی ژیانتی گۆڕیووە، دەڵێم گرنگترین هۆکاری گۆڕانی، ئاستی ئەو چاوەڕوانییانە بووە کە لە خۆمم هەبوون. پاشان ئەوەی کە هەموو ئەو شتانەی لە توانام

بەدەر بوون قبوڵم نەکردن و ئەو شتانەش کە ئاواتم بوون دەمخستنە سەر کاغەز.

–گۆڕانی ڕێکخراوێك، کۆمپانیایەك و تەنانەت جیهانیش بە هەنگاوێکی سادە دەست پێدەکات و ئەمەش ئەوەیە کە تۆ گۆڕانێك لە خۆتدا بهێنیتە کایەوە.

Life is a gift

ژیان دیارییەکە

– ژیان پێدراوێکی خوداییە کە ئیمتیازات و دەرفەت گەلێکی پێمان داوە و ئێمە بەرپرسین لەوەی کە بە فراوانکردنی بوونی خۆمان بەشێك لەو قەرزەی لەسەرمانە بیخەینە کار.

(شاکارێك لە ژیانی خۆت دروست بکە)

–بڕیار بدە بژیت، نەك ئەوەی کە ڕۆژەکەی خۆت بە کۆتا بگەیەنیت. ئەمە باشترین ئەنگێزەیە بۆ تۆ کە ببیتە کەسێك کە شانازی پێوە دەکەیت.

–سەرکەوتن بەبێ هەوڵ نابێ.

١–بە راستی بتانەوێ ژیانتان بگۆڕن.

٢–خۆتان لەبەرانبەر ئەنجامدانی راهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە بەرپرس بکەن.

–ئەگەر وەها بکەن، هەموو ئەو شتانەی کە لە تێڕوانینتاندا وەکو خەو و خەیاڵ دیارە، دەبێتە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەتان.

–زۆربەی خەڵکی بە راستی نازانن چیان لە ژیان دەوێت، بەڵام لەوان خراپتر، ئەو کەسانەن کە دەزانن چیان دەوێت، بەڵام هیچ کارێك لە ئاقاری بەدەستهێنانیدا ئەنجام نادەن.

–ئەوان تەنیا دادەنیشن و هیوادارن ڕۆژێك لە ڕۆژان هەموو شتێك بەدەست بێنن. ئەو (ڕۆژێك لە ڕۆژان)ە هەر ئەمڕۆیە، (ڕۆژێك لە ڕۆژان) هەر ئێستایە.

–پێش ساڵانێك گوێم لە گوزارشتێکی سەیر بوو: شەقامی (ڕۆژێك لە ڕۆژان) بە سەراب کۆتایی دێت. بێگومان تۆ ناتەوێت بگەیتە سەراب. کەواتە شێوازی خۆت بگۆڕە و دەست بەکار بە. چۆن؟ بڕیار بدە.

–هەر ئێستا بڕیار بدە لەوەی کە نەتەوێ لە جێگەیەکدا بیت کە ئاستەکەی خوارترە لەوەی کە شایستەی تۆیە.

–نەتەویّ هەر ئەو رێگەیە درێژە پیّ بدەیت کە لەژیاندا هەتە. بەهیچ شێوەیەك گرنگ نییە پێگەی هەنوکەییت تا چ رادەیەك یاریدەدەرە. تۆ دەتووانیت بگەیتە پێگەیەکی بەرزتر. تەنیا بڕیار بدە:

با چاوەڕوانیت لەخۆت زیاتر بێت بە بەراورد بە چاوەڕوانی ئەوانیتر لە تۆ.

–گەورەترین بەربەست لەسەر رێگای سەرکەوتن و ئەو شتەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی خەڵکی نەتووانن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەیان هەوڵ بدەن، ترسە. ترس لە شکست، ترس لە سەرکەوتن، ترس لە دەرکران، ترس لە ئازار و ترس لە هەموو نەزانراوەکان.

–دەزانی چۆن دەبیّ ترس سنووردار بکەیت؟ تاکە رێگەی نەهێشتنی ترس، ڕووبەڕووبوونەوەیە لەگەڵیدا. ئەگەر ترس بەسەر ژیانتدا سێبەری کردووە، بڕۆرە سۆراخی، ڕووبەڕووی راوەستە و هێرشی بکەرە سەر.

–دەتووانیت هەر ئێستا ببیتە ئەو کەسەی کە لە خەونەکانتدا دەیبینیت.

–هەر ئێستا بڕیار بدە و ئەو گۆڕانکارییەی کە پێویستە لە ژیانی خۆتدا بیهێنیتە کایەوە، تاقی بکەرەوە و دڵنیا بە لە بوونی تۆدا هێزێکی مەزن هەیە، واتە هێزی ناوەوە.

–هەندیّ کەس زۆر دەزانن، بەڵام ناتووانن ژیانی خۆیان بگۆڕن. چارەنووسی ئەم کەسانە بە دەستی خۆیان دەنووسرێت: ڕەنج.

–یاسای سەرکەوتن بۆ هەمووان راستە: لە هەموو تەمەنێکدا، بە هەر پێشینەیەك، دینێك، نەتەوەیەك، هەر ڕەنگ و رەگەزنامەیەکەوە بیت، یاساکانی سەرکەوتن هەر یەکن و بۆ هەمووان بەکەڵکن.

—ئەگەر سوود لەم یاسایانە وەربگریت، ئەوەی کە بەدەستی دێنیت لەسەروو باوەڕتەوە دەبێت.

—من لە پێگەیەکدا بووم کە لە کۆمەڵدا بە ژێر هێڵی هەژاری لەقەڵەم دەدرا. تۆزقاڵێك بڕوابەخۆبوونم نەبوو و هەستم بە دڵەڕاوکێ دەکرد، بەڵام نەمدەتووانی هەم لەرووی دارایی و هەم لەرووی رۆحییەوە گۆڕانێکی سەرووئاسایی بەدی بێنم.

—لە ماوەیەکی کەمتر لە دوانزە مانگ هەموو رەهەندەکانی ژیانم بە رادەیەك گۆڕان کە لەگەڵ باری پێشوومدا ١٨٠ پلە جیاوازی هەبوو.

—توانیم لە شوقە چل مەترییەکەمەوە بڕۆمە خانوویەك کە دە هەزارمەتری چوارگۆشە بوو کە لە راستیدا دەتگوت کۆشکە. ئەم راستییەتان بۆ ئەوە بۆ ناگێڕمەوە کە بتانخەمە ژێر کاریگەری خۆمەوە، بەڵکو دەمەوێ بێنەوە سەر خۆتان. **دەمەوێ پێتان بڵێم کە چەنێك خێرا دەتوانن ژیانتان بگۆڕن.**

تۆ پلان دارێژەری راستەقینەی ژیانی خۆتیت، دەرکی پێ بکەیت یان نا.

—ئەگەر بەختەوەریی تاهەتاییمان بوێت، بۆمان دێت و ئەگەر نەگبەتی هەڵبژێرین، بەسەرمان دێت.

—داوات لێدەکەم ژیانت بکەیتە شاکارێکی بێ هاوتا.

—ئیلهامبەخشی ژیانی من، شەرحی حاڵی ئەو کەسانەیە کە ئیمکانات و بەهرەی خۆیان دەخەنەکار تا سەرکەوتن و ئەنجامی نوێ، چ بۆ خۆیان و چ بۆ ئەوانیتر بهێننە دی.

دەشێ رۆژێك لە رۆژان، ژیانی تۆش بكەمە سەرمەشقی خۆم و بۆئەوانیتری باس بكەم. ئەگەر كتێبە ببێتەهۆی ئەوەی كە تۆ لەم ئاقارەدا هەنگاو بنێیت، خۆم بە خۆشبەخت دەزانم.

—هیوادارم كۆششی تۆ لە رێگەی گەیشتن بە بەرزایی و بەختەوەری بگاتە ئەنجام و هەرگیز كۆتایی نەیەت.

ئاواتەخوازم نەك تەنیا هیمەتی خۆتان بۆ ئامانجە بەرزەكان تەرخان بكەن بەڵكو بگەنە ئاواتەكانی خۆتان و ئەو كاتە ئامانجی گەورەتر بۆ خۆتان لەبەرچاو بگرن، تاوەكو نەك تەنیا خەونەكانی خۆتان بەدی بێنن و خۆشی لە بەخشش و سامانەكانی ببینن بەڵكو بیكەنە ژینگەیەكی باشتر بۆ ژیانی مرۆڤ. ئەوپەڕی كەڵك لە ژیانی خۆت وەربگرە، ئەوانیترت خۆش بوێت و بەرانبەر هەمووان بەخشندە بە.

(بەرپرسیارێتی لەئەستۆ بگرە)

—یەكێك لەو تایبەتمەندییانەی كە لەنێوان رابەرە گەورەكان و كەسە سەركەوتووەكاندا هاوبەشە، ئەوەیە كە پێیان وایە دنیای خۆیان، خۆیان بونیادی بنێن. جارجارە ئەم قسەیەیان لێ دەبیستیت: (بەپرسیارێتییەكەی لە ئەستۆی منە، ئاگادارم).

—كەسانی سەركەوتوو باوەڕیان وایە كە هەرچییەك روویدات، چ باش بێت یان خراپ، خۆیان هۆكارەكەیان رەخساندووە. ئەگەر بە كرداریش كارەكە بەدەستی ئەوان رووی نەدابێت، بیروباوەڕیان هۆكار بووە.

—هیچ زانایەك نەیسەلماندووە كە بیرۆكەكانمان، واقیعەكانی ژیانمان دەخولقێنن. بەڵام ئەگەر ئەم باوەڕەش درۆ بێت، درۆیەكی بەكەڵكە،

باوەڕێکی وزەبەخشە. بۆیە من باوەڕم پێیەتی. من باوەڕم وایە کە خۆمان هەم بە رەفتار و هەم بە بیرکردنەوەمان، ڕووداوەکانی ژیانمان دەهێنینە کایەوە و هەمووشی وانەبەخشن بۆمان.

ئەگەر باوەڕتان وا نییە کە خۆتان، چ لە ڕێگەی سەرکەوتنەکانەوە و چ لە ڕێگەی شکستەکانەوە، جیهانی خۆتان دەخولقێنن، ناچار دەبیتە قوربانیی ڕووداوەکان. ئەمەش ڕووداوێکە کە حەتمەن ڕوودەدات، واتە چالاکیی خۆت لەدەست دەدەیت و تووشی هەڵچوون دەبیت. ئەگەر من بڕوایەکی وەهام هەبووایە، بارگە و بنەم تێك دەنا و بەدوای کەلتوورێکی تر، دنیایەکی تر و ئەستێرەیەکی تردا وێڵ دەبووم.

ئەگەر من دەرەنجامی هێزە دەرەکییە ڕێکەوتەکان بم، چ پێویست دەکات کە لێرە بمێنمەوە؟

—بە بۆچوونی من قبوڵکردنی بەرپرسیارێتی یەکێکە لە باشترین پێوەرەکانی توانا و پێگەیشتوویی کەسی.

—ئەگەر بڕوات بە شکست نەبێت و بزانیت کە حەتمەن دەگەیتە ئەنجامە دڵخوازەکانی خۆت، ئەوەندە بەسە کە بەرپرسیارێتی هەڵبگریت و بزانیت کە شتێك لەدەست نادەیت و هەموو شتێك بەدەست دێنیت.

—ئەوانەی کە بەرپرسیارێتی هەڵناگرن، بەهێزن و ئەوانەش کە خۆیان لە بەرپرسیارێتی دەدزنەوە بەرەو نەمان دەچن.

—ئەنجامی کۆتایی ژیانت بەدەستی خودی خۆت دیاری دەکرێت.

هەر ڕووداوێك کە ڕوویدات، بەرپرسیارێتییەکەی لە ئەستۆت بگرە.

بەشی دووەم

(بڕیار) ئامرازی گۆڕینی ژیان

لە ساتەکانی بڕیارداندایە کە

چارەنووسی تۆ پێکدێت.

ئەم وتارە لەناو ئەو کۆمەڵە وتارانەدا هەڵبـژێردرا کـە ئـەنتۆنی ڕۆبنـز لـەژێر ناونیشـانی (کەوتنـەڕێ باشـترە) پێشکەشـی کۆمەڵـە ئامادەبوویـەکی ناوەندێکی پەروەردەکردنەوەی ئەنگێزەی دەروونی لە (ماریلەند) کردووە.

(لەپێناو ژیانتاندا بکەونە سەر پێ)

بە بۆچوونی تۆ کەوتنە ڕێ و هەنگاونان بەرەو شانس باشترە یان بێ جوڵەبوون و چاوەڕێکردن بۆ شانس! من بەڕێوەبەری زۆر دەناسم کە بەشێوەیەکی ڕێکەوت کۆمپانیایەك یان کارگەیەکی گەورەیان بە میرات بۆ ماوەتەوە، بەڵام لەبەرئەوەی ترساون لەوەی بە دەستبردن بۆ پێکهاتە و بونیادی کۆمپانیا و کارگەکە بارودۆخەکە لەوە خراپتر بکەن کە هەیە، سیاسەتی هیچ نەکردنیان هەڵبژاردووە و بارودۆخەکە هەر بەوشێوەیەی پێشووی ماوەتەوە.

ئەوان لەسەر ئەو باوەڕەن کە لەبەرئەوەی کارمەندانی کۆمپانیا و کارگەکە بوونەوەری زیندوون، کەواتە خۆبەخۆ بۆ مانەوەی خۆیان ڕێگەچارە دەدۆزنەوە و ڕێگەچارەیەك کە خۆی ڕێچکە وەربگرێت باشترە لە ڕێگەچارەی دەرەکی. تەنیا ئەوەندە بەسە کەمێك لە بارودۆخی کۆمپانیا داڕماو و مایەپوچەکان ورد ببنەوە.

کێشە بنەڕەتییەکە لەو کاتەوە دەستپێکردووە کە بەڕێوەبەر، ستافەکەی فەرامۆش کردووە و بەو باوەڕەکەی کارەکان خۆیان بەڕێوە دەچن، بەرپرسیارێتی لە خۆی سەندووەتەوە.

ژیانی مرۆڤیش وەکو ئەم حاڵەتەیە. تۆ وەکو بەڕێوەبەر و ئاراستەکەری ژیان و جەستە و ڕۆح و چارەنووسی خۆت لە دوو ڕێگە زیاترت لەبەردەمدا نییە، **یان دەتووانیت بڕیار بدەیت و دەست بەکار بیت** و یان ئەوەی کە چوارمشقی لێی دانیشیت و چاوەڕوانی کات بیت تا بڕیار و کرداری ئەوانیتر چارەنووست بۆ دیاری بکەن.

منیش دەمەوێ رازێکت پێ بڵێم و ئەویش ئەوەیە کە ئەگەر پێت وایە لە کار و کرداردا زەحمەت و سەختی و مەترسی هەیە، ئەوا بزانە هەڵەیت و زەحمەت و تەنگوچەڵەمە و دڵەڕاوکێ و دژوارییەکانی دانیشتنی چوارمشقی و هیچ نەکردن سەدان قات لە دەستبەکاربوون و کەوتنەڕێ قورسترە.

لە راستیدا هەمیشە هەڵێنانی هەنگاو و بڕیاردان و دەستدانە چالاکی ئارامبەخشتر و ئاسانتر و ئەنجامبەخشترە لە وەستان.

من بانگکراوم بۆ ئێرە تا جۆش و خرۆشت بۆ ژیان تیادا ببوژێنمەوە و هێزەکانی ئەنگێزە و پاڵنەر لە تۆدا بەهێز بکەم. بەڵام بە پێچەوانەوە، پێت دەڵێم **ئەگەر خۆت بڕیاری جوڵان و هەنگاونان نەدەیت و نەکەویتەڕێ، هەرگیز ناتووانیت لەم حاڵەتەی نائومێدی و شڵەژان بێیتە دەرەوە، تۆ دڵمردوویت!**

دەزانی بۆ؟ چونکە دەستەکانت بەرز کردووەتەوە و تەسلیم بوویت و هەر لەبەر ئەمەش هەموو هەنگاو یان کردارێك بێسوود و تەنانەت هەندێ جار بە زیانبەخش دەبینیت.

حەز دەکەیت چۆن باست بکەن؟ وەکو مرۆڤێکی مەزن؟ کەوایە هەر لە ئێستاوە لەم ئاقارەدا هەنگاو بنێ.

تا ئەو کاتەی کە خۆت بڕیاری کەوتنەڕێ نەدەیت و خۆت نەگەیتە ئەو باوەڕەی کە رێگەی رزگاربوونت لە هەنگاونان و کرداردایە، تەنانەت ئەگەر هەزاران سەعاتیش بۆ وتارەکەی من و چەندانی تری وەکو من دانیشیت دیسان سووی نابێت و هیچ شتێك لە ژیانتدا ناگۆڕێت.

ئەگەر چاوەڕێی ئەوە لە من دەکەیت چەند وشەیەکی جادویی لەسەر تەختەکە بنووسم و پێت بڵێم تەنیا ئەوەندە بەسە ئەم چەند وشەیە بخوێنیتەوە و دڵنیا بیت ژیانت دەگۆڕێت، زۆر باشە ئەم چەند وشەیە دەنووسم، بەڵام تەنیا خوێندنەوەی ئەم وشانە بەس نییە، دەبێ بەدوایدا بەخێرایی دەست بەکار بیت!

دەزانیت وشە جادووییەکان چین. ئەمانەن: (چوارمشقی دامەنیشە و بکەوە رێ. تەنیا بکەوە ڕێ. بۆت دەردەکەوێ کاتێك کەوتیتەڕێ، سەختییەکانی ژیان ئاسانتر و بەرگەگیراوتر دەبن و هیوا و بەرگەگرتنی تۆش زیاتر دەبێت).

من پێش ئەم وتارەم لەگەڵ چەند کەسێکتان بۆ چەند خولەکێك گفتوگۆمان کرد. یەکێ لە هاوڕێکانتان تەمەنی سی و پێنج ساڵە. لە منداڵییەوە ئاواتی بووە ئۆتۆمبێلێکی هەبێت. بەڵام پێتان سەیر دەبێ کە بزانن هێشتا مۆڵەتی شۆفێری نییە. کاتێك لێم پرسی بۆچی؟ پێی وتم: (سوودی چییە کە مرۆڤ دڵنیا بێت تا کۆتایی تەمەنی نەتوانێ ئۆتۆمبێل بکڕێت؟) و منیش پێم وت: (ئەگەر ئێستاش ئۆتۆمبێلت هەبووایە دیسان بەهۆی نەبوونی مۆڵەتی شۆفێرییەوە، هەر نەتدەبوو).

کەواتە ئەو کابرایە لانی کەمی ئەو کارەی کە دەتوانێ بیکات ئەوەیە کە بۆ وەرگرتنی مۆڵەتی شۆفێری هەوڵ بدات. بەڵێ ئەو راست دەکات، ئەگەر چوار مشقی لێی دانیشێت و هیچ نەکات، هەلومەرجەکە هەروا دەمێنێتەوە. لە هەلومەرجێکی وەهاشدا گەیشتنی ئەو بە ژیانی باش و خانوو و ئۆتۆمبێل ئەستەمە. ئەمە چارەنووسی بێ چەندوچونی هەلومەرجێکی وەهایە.

بەڵام ئەگەر ئەو کەسە دەست بەکار بێت و کارێك ئەنجام بدات کە لانی کەم جیاواز بێت لەگەڵ دانیشتن و چاوەڕوانبوون، بێگومان گۆڕانێك لە ژیانی خۆیدا دێنێتەکایەوە و بگرە ئەم هەلومەرجە جیاوازی گەورە و بەرجەستەی لە ژیانیدا دروست دەکات. ئەگەر هەلومەرج بگۆڕێت، چارەنووسیش وەرچەرخانی بەسەردا دێت و هەموو شتێك ئاسان دەبێت.

چوارمشقی دانیشتن و هیچ نەکردن و ملدان بۆ هەلومەرج، خراپترین رووداوە کە دەشێ لە ژیانی مرۆڤدا روودەدات. بە تێپەڕینی کات بڕوابەخۆبوونی مرۆڤ لەناو دەچێت و مەشخەڵی هیوا و تامەزرۆیی تاکەکەس بۆ ژیان کز دەبێت و بە تێپەڕینی کات کەسێکی تر هیچ رێگەیەکی رووناك لەبەردەم خۆیدا نابینێت.

چوارمشقی دانیشتن، چاوەڕوانیی مرۆڤ لە ژیان نزم دەکاتەوە و هەر ڕووداوێکی خراپ کە ڕوویدات کەسەکە پێی ڕازی دەبێت. ئەم سەرەوژێرییە ئەوەندە بەردەوام دەبێ کە کەسەکە هەموو ئەو شتانەی بەهۆی ترسی لەدەستدانیان توانای ئەنجامدانیانی نییە، لەدەست دەدات و دەگاتە پوچی.

خۆکێشانەوە لە شەقامی ژیان و دەست شتن لە هەنگاونان و پاڵدان بە دیوار و دانیشتن بۆ تەماشای تێپەڕینی ڕێبوارەکان دەشێ لە ڕواڵەتدا ئەگەری لەدەستدانی سامان و داراییە هەنوکەییەکان بۆ کەمترین ئاست کەم بکاتەوە، بەڵام لە کرداردا کەسەکە لە ناخەوە بەتاڵ دەکات و لە کەمترین کاتی وێناکراودا هیچ هیوا و تامەزرۆییەکی بۆ ژیان تێدا ناهێڵێتەوە.

ئامۆژگاریم بۆ تۆ ئەوەیە: ئەگەر دڵەڕاوکێ و گومان هەموو بوونتی لێوانڕێژ کردووە، ئەگەر هەستی لاوازی و دەستەوستانی بەسەر دڵتدا زاڵ بووە و ئەگەر هەست دەکەیت چیتر بڕوابەخۆبوونت تیادا نەماوە، ڕێگەچارەی تۆ تەنیا یەك شتە: هەڵستە و کارێك بکە! هەر ئەمە و هیچی تر!

گرنگ نییە ئەم کارە چییە! دەشێ ئەم کارە کاغەزێکی سپی بەردەمت بێ کە پلان و کێشەکان و ڕێگەچارەکانی تیادا بنووسیتەوە. دەشێ نووسینی کۆمەڵە ڕستەیەکی هیوابەخش بێت بۆ خودی خۆت. دەشێ تەلەفۆنکردن بێت بۆ چەند هاوڕێ و ئاشنایەکت. دەشێ پاککردنەوەی ماڵەکەت و ڕێکخستنەوەی ئامێرەکان بێت. دەشێ گەڕان بێت بەدوای کاردا لە فەرمانگە و کارگەکانی دەوروبەری ماڵەکەت. دەشێ هەر کارێك بێت جگە لە ملدان و دانیشتن و خۆخواردنەوە.

بۆت دەردەکەوێ کە کە لەگەڵ چالاکبوونتدا، دنیای دەوروبەریشت دەست دەکات بە گۆڕان و جوڵە. ڕێك وەکو پەپولەیەك کە کاتێك کەوتە ناو ئاوێکی

وەستاو، ئاوی دەوروبەریشی بێ جوڵەیە، بەڵام هەر کە باڵی لێکدا و تەقەلای کرد، ئاوەکەش دەست دەکات بە گۆڕان و پەیوەست بە ئاستی ئەو وزەیەی کە پەپولەکە ئاراستەی دەکات، شەپۆلەکانی ئاویش کەم و زیاد دەبن. ئەگەر ئەم شەپۆلانە بە ئەندازەی پێویست بەهێز بن، دەتوانن دوای بەرکەوتن لەگەڵ کەنارەکان دووبارە بەرەو تۆ بگەڕێنەوە و بەشێوەیەکی هێزێکی دووقات پەپولەی بووی تۆ لە نقومبوون رزگار بکەن و بەرەو کەناری رزگاری راتکێشن.

بەهەر حاڵ هیچ کەسێك کە بەربووەتەوە سەر زەوی دەستی هانا درێژ ناکات، بەڵام کەسێك کە خۆی بەرەو دەوروبەر رادەکێشێت هەمیشە دەتوانێت هیواداری دەستە رزگارکەرەکانی دەوروبەری بێت.

دووبارە پەیامی خۆم بۆ ئێوەی ئازیز دووبارە دەکەمەوە: هەڵستن و بکەونەڕێ. باوەڕ بکەن کەوتنەڕێ زۆر ئاسودەتر و کەم دەردەسەرترە لە دانیشتن لە شوێنێك و ملدان.

(هێزی بڕیاردان)

—ئەو کارانەی کە جاربەجار ئەنجامیان دەدەین، پێوەر نین، بەڵکو کارە بەردەوامەکانی ئێمەن کە ڕۆڵی چارەنووسسازیان هەیە.

—باوکی هەموو کارەکانی ئێمە کامەیە؟ چ کارێك لە کۆتاییدا دەستنیشانکەری کەسایەتی و ڕێگەی ژیانمانە؟ وەڵامی ئەم پرسیارە لە وشەی **بڕیاردا** شاراوەتەوە.

—لە ساتەکانی بڕیارداندایە کە چارەنووسمان دیاری دەکرێت.

—من بەر لە هەموو شتێك بڕوام وایە کە ئەوەی چارەنوسمان دیاری دەکات هەلومەرجی ژیانمان نییە، بەڵکو بڕیارەکانمانە.

—کێ بڕوای وابوو کە ئیمانی پیاوێکی ئارام و سادە هێزێکی وەهای هەبێ کە ئیمپراتۆرێکی گەورە سەرەوژێر بکات؟ لەگەڵ ئەوەشدا بڕیاری (مەهاتما گاندی) و بڕوای بەوەی کە بەبێ بەکارهێنانی توندوتیژی دەکرێ یارمەتی خەڵکی هیند بدەین تا دووبارە جڵەوی وڵاتی خۆی بەدەست بگرێتەوە، ڕستێك ڕووداوی یەك لەدوای یەکی چاوەڕواننەکراوی لێکەوتەوە.

—سەیرکە، بڕیارێك کە لەکاتی خۆیدا و بە ئیمانی تەواوەوە کاری پێ بکرێت چ هێزێکی تێدایە! کاتێك کە زۆر کەس ئەم کارەیان بە خەونێك و نامومکین وێنا دەکرد، پایەداریی گاندی لەسەر بڕیارێك کە دابووی، ئەو خەونەی کردە واقیعێکی نکوڵی نەکراو.

—بڕیار هێزێکه که شته نەبینراوەکان دەکاتـه بینـراو و خەونـەکن دەکاتـه واقیع.

—ئەو بڕیارانەی که ئەمڕۆ و هـەموو ڕۆژێـك دەیـدەیت، بـارودۆخی ئـەمڕۆ و سالانی دوایی تۆ پێکدێنێت.

—ئایـا ئـەمڕۆ هـەر لـەو شـوێنەیت کـه پـێش ده سـاڵ دەتویسـت؟ بزانـه دەیەیەك چەند زوو تێدەپەڕێت!

—گرنگ ئەوەیه که ئێست له خۆمـان بپرسـین: (ده سـاڵی ئاینـدەی ژیـانی خۆم چـۆن چـۆنی بەسـەر دەبـەم؟ ئەمڕۆکـه چـۆن بـژیم کـه ئـەو سـبەینێیه دڵخوازه بهێنمه دی؟ لەمڕۆ بەدواوه دەبێ بۆ چ ئامانجێك خـەبات بکـەم؟ لـه ئێستا کام شتانه بۆم گرنگن؟ و له دوورمەودا دا چ شت گەلێك بایەخیان بـۆم دەبێ؟ **ئەمڕۆکه کام هەنگاوانه هەڵێنم که چارەنووسی کۆتاییم پێکبێت؟**

—هەرچۆنێك بێت تۆ پاش ده ساڵ دەگەیته شوێنێك، بەڵام کوێ؟ دەبیته چ کەسێك؟ چۆن چۆنی دەژیت؟ چ کارێك لەدەستی تۆ دێ؟ **ئێستا کاتێکه که پلانی ده سالانی ژیانی ئایندەت پلانرێژ بکەیت نەك ده ساڵی تر.**

هەر ئێستا بۆ ساتێك بچۆره ناو تێڕامانەوه و بیر لەو شته بکەرەوه که دەتەوێ له ژیاندا بەدەستی بێنیت.

—سەرچاوەی هەر کارێك بڕیاره، بڕیاردان واته هێزی گۆڕان.

—ڕاسته زۆرێك له ڕووداوەکانی ژیان له دەرەوەی دەسەڵاتی ئێمەدان، بەڵام ئەم دەسەڵاتەمان هەیه که بڕیار بدەین چۆن بیر بکەینەوه و پەرچەکردارمان لەبەرانبەر ئەو ڕووداوانەدا چۆن بێت.

(تۆ بەردەوام خەریکی بڕیاردانیت)

–زۆرجار بیرمان دەچێتەوە کە مافی هەڵبژاردنمان هەیە.

–لە هەر ساتێکی ژیاندا، بمانەوێ و نەمانەوێ، ئیمکاناتی جۆراوجۆرمان لەبەردەمدایە. دەتوانین دەست بدەینە کاری نوێ و ئەو ئەنجامە نوێیانە بەدەست بێنین کە بەرهەمی یەك یان دوو بڕیارە.

–شێوازی ژیانی ئەمڕۆی تۆ بەرهەمی ئەو بڕیارانەی رابردووی تۆیە کە لەگەڵ کێ هەڵدەسیت و دادەنیشیت، چ شتێك فێر دەبیت و فێر نابیت و چ شتێك باوەڕ دەکەیت یان باوەڕ ناکەیت.

–ئەمەی کە سۆراخی مەسەلەیەك بگریتە بەر یان وێڵی بکەیت، ئەمەی کە هاوسەرگیری بکەیت و ببیتە خاوەن منداڵ، ئەمەی کە زۆرخۆری بکەیت، جگەرە بکێشیت یان نەکێشیت و ئەمەی کە بتەوێ چۆن بیت و کام لێهاتووییانەت هەبێت، هەموو ئەو بڕیارانەن کە ژیانی تۆی بۆ ئەم شێوەیەی ئێستا پێکهێناوە.

(بە بڕیارەکانت چارەنووست پێکدێت)

کاتێك لەگەڵ (مایکڵ جۆردەن) رووبەڕوو بوومەوە، لێم پرسی کە چ هۆکارێك لە یاریزانەکانی تر جیای کردووەتەوە و بۆچی پەیتا پەیتا بەرەوپێش چووە و سەرکەوتنی گروپی و تاکەکەسی بەدەست هێناوە؟ هۆکاری بەرزبوونەوەی چییە؟ ئایا بەهرەکەی لە خوداوەیە؟ ئایا شارەزایەتی بووەتە مایەی کامەرانی؟ ئای شێوازێکی تایبەتی گرتووەتەبەر؟

مایکڵ وتی: (زۆرێك لە کەسەکان خاوەنی بەهرەی خوداپێداون، و ئاشکرایە منیش بەشێکم لەوان، بەڵام ئەوەی کە بووەتەهۆی ئەوەی کە

بەدرێژایی ژیانی خۆم پێش ئەوانی تر بکەومەوە ئەوەیە کە هەستی پێشبڕکێ لە مندا بەهێزە. من ئامادە نیم لە هیچ بوارێکدا دووەم بم).

خاڵی وەرچەرخانی مایکڵ، ئەو کاتە هاتەکایەوە کە لە پۆلی دە دەیخوێند و شکستێکی کاتی بووەهۆی ئەوەی کە بەدوای ئامانجێکی گەورەدا وێڵ بێت. زۆربەی خەڵکی نازانن کە ئەم مایکڵ جۆردانە یان سەرکردەی وەرزشی هەموو ویلایەتەکانی ئەمریکایە و یەکێکە لە گەورەترین یاریزنانی سەلەی مێژوو، ئەو پاڵەوانە ئەفسانەییەی کە یاسای تازەی بۆ ئەم وەرزشە هێنایە کایەوە، لە سەردەمی ئامادەییدا تەنانەت نەشیتووانی تیمی سەلەی قوتابخانەکەی بگەیەنێتە سەرکەوتن.

ڕۆژێکیان مایکڵ دۆڕا، لە قوتابخانەوە بەرەو ماڵ ڕۆیشتەوە و بەدرێژایی دوانیوەڕۆ گریا. پاش ئەم شکستە گەورەیە، هەر کەسێك بووایە ئەگەری هەبوو واز لە وەرزش بێنێت.

بەڵام بە پێچەوانەوە، سوودی ئەم ئەزموونە ئازاربەخشە وەرگرت و ئاگرێکی سوتێنەر بۆ سەرکەوتن تیایدا بڵێسەی سەند. ئەو تواناکانی خۆی بەرز کردەوە و ئامانجێکی گەورەتری بۆ خۆی لەبەرچاو گرت. ئەو بڕیارێکی راستەقینە و بەهێزیدا، بڕیارێك کە چارەنووسی دیاریکرد و چارەنووسی سەلەی گۆڕی. ئەو بڕیاریدا نەك تەنیا تیمەکەی بگەیەنێتە سەرکەوتن بەڵکو خۆشی وەکو باشترین یاریزان لەو یاریەدا بدرەوشێتەوە.

لە یەك ساتدا دەتوانیت ئەو هێزە لەخۆتدا بهێنیتەکایەوە کە مێژوو بگۆڕێت.

ئەو بۆ گەیشتن بەم ئامانجە بەرزەفڕانەیە، هەر ئەو کارەی کە کرد کە پیاوان و ژنانی سەرکەوتوو ئەنجامی دەدەن: ئامانجی خۆی هەڵبژارد و دەستبەجێ دەستیدایە هەوڵێکی بەردەوام.

هەموو رۆژێك لە سەعات ٦ی بەیانیدا، راهێنەرەکە دەیبردە گۆڕەپانی وەرزش وناچاری دەکرد راهێنانی سەخت ئەنجام بدات. هەر لەو رۆژانەدا بالآی ئەم وەرزشکارە گەیشتبووە ١٨٨ سانتیمەتر. لە راستیدا ئارەزوومەندی مایکڵ بۆ گەیشتن بە ئامانج، ئەوەندە توند بوو کە بەردەوام خۆ بە ستوون و مەحەجەرەکانی قوتابخانەوە هەڵدەواسی تا بالآی بەرزتر ببێت، پێی وابوو بالآی بەرز کاریگەرییەکی زۆری بۆ سەرکەوتنی تیمەکەی دەبێت.

. مایکڵ راهێنانی دەکرد و کە وەختی پێشبڕکێ هات، ئەویان بۆ یاری لە باشترین تیمدا هەڵبژارد، ئەو خاڵێکی سەلماند، ئەمەی کە دە ساڵ دواتر، لە دەمی (داك کالینز)ی راهێنەرەکەی تری بیستر‌ا: **چەندەی سەرسەختانەتر هەوڵ بدەیت، بەختت باشتر دەبێ.**

من پێم وایە بەخت بریتییە لە هەوڵی زۆر لەگەڵ بیرکردنەوەی دروست.

تۆ ئێستا لەسەر دووڕیانێکیت. ئەم دەرفەتەت بۆ هاتووەتە پێش کە گرنگترین بڕیاری ژیانت بدەیت. رابردووی خۆت لەبیر بکەیت. بزانە هەنوکە کێیت؟ چ کەسێك بڕیاری داوە کە تۆ شتێك بیت کە ئێستە هەیت؟ بیر لەو شتە نەکەیتەوە کە بوویت، ئێستا چیت؟ بەشێوەیەکی ئاگایانە و بە وردبینییەوە بڕیارەکەت بدە. ئەم بە هێزەوە ئەم بڕیارە بدە.

–ئەگەر بڕیار بدەیت، تەقریبەن دەتوانیت هەموو کارێك بکەیت. ئەگەر لە جۆری پەیوەندییەکانی خۆت رازی نیت، ئێست بڕیار بدە بیانگۆڕیت. ئەگەر

لە پیشە هەنوکەییەکەت رازی نیت بیگۆڕە. ئەگەر شادی و سەلامەتی زیاترت دەوێ، هەر ئێستا هەنگاو بنێ.

–لە یەك ساتدا دەتووانیت ئەو هێزە لە خۆتدا بهێنیتە کایەوە کە مێژوو وەرچەرخێنێت.

–نەك تەنیا دەبێ بڕیار بدەیت کە بە کام ئامانجانەوە پابەند بیت، بەڵکو دەبێ بڕیاریش بدەیت کە ئەتەوێ چۆن کەسێ بیت.

–زۆرجار لەو کەسانە دەپرسم کە لە پیشەی خۆیان ناڕازین: (بۆچی ئەمرۆ چوویتە سەر ئیش؟) بەزۆری وەڵامەکەیان ئەمەیە: (ناچار بووم.)

–دەبێ من و تۆ ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە ناچاری هیچ کارێك نین. ئاشکرایە تۆ ناچار نیت بچیتە سەر کاری خۆت. ئاشکرایە ناچار نیت لە رۆژی دیاریکراو لە شوێنێکی دیاریکراودا کار بکەیت.

–هیچ ناچار نیت ئەو کارانە بکەیت کە لە دە ساڵی رابردوودا دووبارەت کردوونەتەوە. دەتووانیت بڕیار بدەیت کە ئەمڕۆ کارێکی تر و چالاکییەکی نوێ دەست پێبکەیت.

–لەم ساتەدا دەتووانیت بڕیارێك بدەیت کە دەتووانێ بەخێرایی ژیانت بگۆڕێت.

–هێزی مەزنی بڕیار، شتێك نییە کە تایبەت بێت بە کەسانی بژاردە، سەربەخۆ و دەوڵەمەند و خاوەن بنەماڵە. ئەم هێزە چەندەی پاشایەك هەیەتی ئەوەندەش کرێکارێك هەیەتی.

–هەر ئێستا کە ئەم کتێبەت لەبەردەستدایە، ئەم هێزەشت هەیە. ساتێکی تر دەتووانیت کەڵك لەو هێزە وەربگریت کە لەناو ناخی تۆدا شاراوەتەوە و چاوەڕێکی بڕێك لە ئازایەتیت دەکات.

—ئایا ئەمڕۆ، ڕۆژێك نییە كە تۆ دواجار بڕیار بدەیت پیشانی بدەیت كە وەكو مرۆڤێك، زۆر لەوە زیاتریت كە تاوەكو ئێستا بینراویت؟

—با ئەمڕۆ ڕۆژێك بێت كە جارێك و بۆ هەمیشە ژیانی خۆت بەو مەزنایەتییەی كە لە ڕۆحتدایە هەماهەنگ بكەیت و پاشان بە خۆتی رابگەیەنیت كە (من ئەمەم. ئەمەیە رێگای ژیانی من. ئەمەیە ئەو كارەی كە دەمەوێ ئەنجامی بدەم و هیچ هۆكارێك ناتوانێت رێگرم بێت لە گەیشتن بە شوێنی مەبەست و پاشگەزم بكاتەوە).

—ئەگەر بە راستی بمانەوێ ژیانی خۆمان بگۆڕین، ناچارین دەبێ بڕیاری نوێ بدەین.

—من و تۆ هەردووكمان دەزانین كەسانێك لەم جیهانەدا لەدایكبوون كە ئیمتیازاتێكیان هەبووە. ئیمتیازی بۆماوەیی، ژینگەیی، خێزانی و یان ئیمتیازی پەیوەندییەكان. بەڵام من و تۆ بەردەوام دەبینین و دەخوێنینەوە یان دەبیستین كە كەسانێكیش وێڕای هەموو ناهەمواریيەكان و هەموو ئەو سنووربەندییەی لەبەردەمیاندابووە، بە بڕیارەكانیان هەموو بەربەستەكانیان شكاندووە و هەموو كۆت و بەندەكانی هەلومەرجیان لەناوبردوو. ئەمانە نموونەی هێزی بێ سنووری رۆحی مرۆڤن.

—لەناو هەر كام لە ئێمەدا سەرچاوەی وزەی گەورە بونیادنراون كە دەتوانن ئێمە بگەیەننە هەموو ئاواتەكانمان و تەنانەت بمانگەیەننە شتێكیش لەوە زیاتر. بڕیارێك دەتوانێت دەرچەی زۆر بە رووماندا بكاتەوە و شادی یان خەم، بەختەوەری یان نەگبەتی، پێكەوەبوون یان تەنیایی، تەمەنی درێژ و یان مەرگی ناوەخت، بێنێتە كایەوە.

—داوات لێدەکەم هەر ئەمڕۆ بڕیارێك بدەیت کە دەستبەجێ ببێتە هۆی گۆڕان یان باشبوونی چۆنایەتی ژیانت.

—ئەو کارەی کە دوات خستووە ئەنجامی بدە....شارەزایەتییەکی تازە فێر بە...بە دڵسۆزی و رێزی زیاترەوە بەرانبەر ئەوانیتر رەفتار بکە...و یان تەلەفۆن بۆ ئەو کەسە بکە کە چەند ساڵێکە نایدوێنیت. تەنیا ئەوە بزانە کە هەموو بڕیارەکان دەرهاویشتەیان هەیە. **تەنانەت ئەگەر هیچ بڕیارێکیش نەدەیت، ئەمە خۆی جۆرێکە لە بڕیار.**

ئەگەر بۆ ئایندەی خۆشت بڕیار نەدەیت، ئەمە خۆی جۆرێکە لە بڕیار، واتە بڕیارت داوە کە چارەنووسی خۆت نەگریتە دەست و ببیتە قوربانی هەلومەرج.

ئایا جیاوازی نییە لەنێوان (ئارەزوومەندبوون) بە شتێك و بەندبوون پێیەوە؟ چەندین جار رستەی لەم جۆرە لە کەسان دەبیستینەوە: (بە راستی حەز دەکەم سامانی زیاترم هەبێت) یان (حەز دەکەم لە منداڵەکانمەوە نزیکتر بم) یان (حەز دەکەم گۆڕانکارییەك لەم جیهانەدا بهێنمەکایەوە).

بەڵام ئەم جۆرە دەربڕینانە بەهیچ شێوەیەك رەهەندی پەیمان و پابەندییان تێدا نییە، بەڵکو ئەوە پیشان دەدەن کە چ شتێك باشترە. وەکو ئەوە وایە بڵێین (حەز دەکەم ئەوە رووبدات، بەڵام من لەو بارەیەوە هیچ ناکەم). ئەمە نیشانەی هێز نییە، بەڵکو نزایەکی لاوازە کە لە ئیمانی بەهێز سەرچاوە ناگرێت.

—بڕیاری راستەقینە ئەوەیە کە هەموو رێگاکانی تر بە رووی خۆتدا دابخەیت و تەنیا ئەو رێگایە کە بەرەو ئامانجە بکەیتەوە. ئیتر پشت سەری

خۆشت سەیر نەکەیت و تەنانەت بیر لە لادان و پاشگەزبوونەوەش نەکەیتەوە.

یەکێك لەو پێوەرانەی کە بزانین ئاخۆ بڕیارەکە راستەقینەیە یان نا، ئەو کردارەیە کە بەدوای بڕیارەکەدا دێت. ئەگەر کردارێك روونەدات تۆ بڕیارێکی راستەقینەت نەداوە.

–کاتێك بڕیارێکی راستەقینە دەدەیت، وەکو ئەوە وایە کە هێڵێکت کێشابێت، بەڵام نەك لەسەر لم بەڵکو لەسەر چیمەنتۆ. دەبێ رێك ئەوە بزانیت کە چیت دەوێ. ئەگەر خواستەکەت روون بێت، هێزێکی وەها پەیدا دەکەیت کە بتوانیت تەنانەت بگەیتە سەروو بڕیارەکەی خۆشت.

–هەموو کەسە مەزنەکانی دنیا، بڕیاردەر بوون.

–ژیانی تۆ لەو ساتەوە دەگۆڕێت کە بڕیارێکی تازە و دروست بدەیت و پێیەوە پابەند بیت.

– لەناو کۆمەڵێکدا خۆمان بە بڕیارەکانەوە پابەند بکەین بە جۆرێك کە نەتوانین لەبڕیاری خۆمان پەشیمان بینەوە.

–ئەگەر پێوەر و بنەمایەکتان نەبێ بۆ ئەو شتەی کە لە ژیاندا پێتان قبوڵە، بەزوویی دوچاری کار و بیرکردنەوەیەك دەبیت و لە ژیاندا شێوازێك دەگریتە بەر کە زۆر لە ئاستی شایستەیی تۆ نزمترە.

بۆیە پێویستە ئاستێکی دیاریکراو بۆ ژیانی خۆت پەسەند بکەیت جا لەژێر هەر هەلومەرجێکدا بێت ئەگەرچی هەموو کارەکان بەپێچەوانەی دیدی تۆ بەرەوپێش بچن:

خۆشەویستەکەت جێت بهێڵێت، یان هیچ کەسێك یارمەتیت نەدات، دیسان لەسەر بڕیاری خۆت بمێنەرەوە و بڵێ ئاستی ژیانی من دەبێ لەوە بەرزتر بێت.

پەند لە بڕیارەکانی خۆت وەربگرە

–گرنگ نییە ئەگەر لە سەرەتادا نەزانیت چۆن بگەیتە ئامانجی خۆت. گرنگ ئەوەیە کە بڕیار بدەیت و رێگایەك بۆ پێگەیشتنی بدۆزیتەوە.

–ئەگەر تەنیا خواستی خۆت روون بکەیتەوە، خۆت پابەند بکەیت بە ئەنجامدانی کارێك، پەند لە هەڵەکانت وەربگریت و ئامادە بیت شێوازی رووبەڕووبوونەوەت بگۆڕیت، لەو بارەدا هێزێکی بزوێنەر لە تۆدا دێتە کایەوە کە تۆ دەگەیەنێتە ئامانج. **هەر کە خۆت پابەند کرد بەوەی بگەیتە ئامانجێکی دیاریکراو، چۆنایەتییەکەی خۆبەخۆ روودەدات.**

–هەموو بەرەوپێشچوونە مرۆییەکان بە بڕیارێك دەستیان پێ کردووە.

–گرفتاریی زۆربەمان ئەوەیە کە لەژیاندا ئەوەندە بڕیارمان نەداوە کە بیرمان چووەتەوە بڕیاری راستەقینە چۆنە. ماسولکەی بڕیاردانمان لاواز بوون. هەندێك جار کاتێکی زۆر درێژە دەکێشێت تا بڕیار دەدەن، ئێوارە چی بخۆن! چۆن دەتوانین ئەم ماسولکانە دووبارە بەهێز بکەینەوە؟ رێگەچارەکە هەر دەستکردنەوەیە بە بڕیاردان.

–دەبێ لە هەموو بڕیارێك دەرسێك وەربگریت، تەنانەت ئەگەر ئەنجامی ئەو بڕیارەش لە کورت مەودادا دەرنەکەوێت. بزانە کە شارەزایەتی لە بڕیاردانیشدا وەکو هەر جۆرە شارەزایەتییەکی تر بەپێی راهێنان و دووبارە کردنەوە باشتر دەبێت.

–چەندەی زووتر بڕیار بدەیت، زۆرتر بۆت دەردەکەوێت کە جڵەوی کارەکانی ژیانی خۆت دەگریتە دەست. پەیتا پەیتا کێشەکانی ئاییندە بەشێوەی ئەو دەرفەتانە دەبینیت کە ژیانی تۆ بەرەو ئاستێکی بەرزتر دەباتە سەرەوە.

(سێ جۆر بڕیار)

–سێ جۆر بڕیار هەیە کە لە هەر ساتێکی ژیانی خۆماندا دەیدەین و ئەم بڕیارانە چارەنوسمان روون دەکەنەوە.

> **ئەو بڕیارانە بدە کە ژیانی قورست بگۆڕێت بۆ ژیانێکی خەون ئاسا.**

ئەم سێ جۆر بڕیارە چارەنووسساز بریتین لە:

١–ئەمەی کە بایەخ بە کام کاروبارانە بدەین.

٢–ئەمەی کە هەموو شتێك چۆن مانا بکەین.

٣–ئەمەی کە چی بکەین تا بگەینە ئەنجامی دڵخواز.

–ئەو رووداوانەی کە لە رابردوودا بەسەر تۆدا هاتوون یان لە ئێستادا بەسەرت دێن، دیاریکەری چارەنووستان نییە، **بەڵکو چارەنووسی تۆ بەندە بە بڕیاری تۆوە کە سەرنج دەدەیتە کام شتانە و هەر رووداوێك چۆن مانا**

دەکەیت و چ پلان و بەرنامەیەك بۆ گەیشتن بە ئامانجی خۆت لەبەرچاو بگریت.

-ئەگەر سەرنج بدەیتە کێشە هەنوکییەکانی خۆت، بۆت دەردەکەوێت ئەگەر پێش ئەوەی بگەیتە قۆناغی شکست، بڕیارێکی باشترت بدایە ئەوا ڕێگر لەبەردەم هەموو کێشەکانی تردا دروست دەبوو

-لە بڕیاردانی هەڵە مەترسە، هەموو کەسێك لە ژیاندا بڕیاری هەڵە دەدات. ئاشکرایە کە هەموو ئەو بڕیارانەی من تاوەکو ئێستا داومە ڕاست نەبوون. لە ئایندەشدا هەمیشە بڕیاری دروست نادەم. بەڵام لەگەڵ خۆمدا مەرجم کردووە کە بڕیاری من هەرچییەك بێت، نەرمی و کشۆکیم تیا بێت، بڕوانمە ئەنجامەکان، پەندیان لێوەرگرم و لە ئایندەشدا بۆ بڕیاردانی تر کەڵك لەو دەرسانە وەرگرم.

-بیرت بێت کە لە ڕاستیدا سەرکەوتن بەرهەمی حوکمدانی دروستە. حوکمی دروست سەرچاوەگرتووی ئەزموونە و ئەزموون بەزۆری بەرهەمی حوکمدانی هەڵەیە!

-لە کاتی شکست و ناکامیدا، لەبری ئەوەی کە لەسەری خۆمان بدەین، دەبێ بیر بکەینەوە و جەرس لە شکستی خۆمان وەربگرین. بە پێچەوانەوە لە ئایندەشدا هەمان هەڵە دووبارە دەکەینەوە.

-ڕووبەڕووی هەر کەسێکی سەرکەوتوو دەبیتەوە، ئەگەر ڕاستگۆ بیت پێت دەڵێت کە ئاستی هەڵەکانی ڕابردووی ئەو و ئەو بڕیارە هەڵانەی کە داویەتی لە هی تۆ زیاتر بوون و هەر ئەوەش بووەتەهۆی سەرکەوتنی.

-من وەکو وتاربێژێك گەیشتوومەتە ئاستێکی بەرز، چونکە لەبری ئەوەی کە جارێك وتار بدەم، خۆم پابەند کردووە بەوەی کە ڕۆژی سێ جار، بۆ هەر

کەسێك کە گوێی بیستنی هەبێ قسە بکەم، لەکاتێکدا کە بەشێوەیەکی ناوەند، هاوکارەکانم ساڵانە چل و هەشت جار وتار دەدەن.

من هەر ئەو ژمارە وتاردانە لە ماوەی دوو هەفتەدا ئەنجام دەدەم. بەم شێوەیە لە مانگێکدا ئەوەندەی دوو ساڵی ئەوان ئەزموونم دەست دەکەوێ و ئاستی گەشەی من لە ساڵێکدا لانی کەم ئەوەندەی دە ساڵە.

هاوکارەکانم دەیانگوت من مرۆڤێکی بەختەوەرم، چونکە ئامادەییەکی (خودی)ی سەرووئاساییم هەیە. من وەڵامێکم دانەوە کە ئێستا بە ئێوەی دەڵێم: **شارەزایەتی پەیداکردن لە هەر کارێکدا ئەوەندە درێژە دەکێشێت کە خۆت ئەتەوێ.** پاشان، ئەرێ هەموو وتارەکانی من نایاب بوون؟ بەهیچ شێوەیەك وەها نییە! بەڵام من هەوڵمدا لە ئەزموونی هەموو کەسێك پەند وەرگرم. پەیتا پەیتا بەرەوپێش چووم تا توانیم لە هۆڵێکدا چەندەی گەورەش بێت و لەبەرانبەر هەرچەنێك خەڵکدا بێت قسە بکەم.

–ئەگەر تۆ لە رووبارێکی ژیاندا مەلە بکەیت، ئەگەری هەیە بەر چەند تاشە بەردێك بکەویت. ئەمە بە هیچ شێوەیەك خراپ نییە، بەڵکو راستیشە. گرنگ ئەوەیە کە کاتێك کەوتیت، بەهۆی ئەم (شکست)ەوە لەسەری خۆت نەدەیت، بیرت بێت لە ژیاندا شکست نییە، گرنگ ئەنجامەکەیە. ئەگەر گەیشتیتە ئەنجامێك بە دڵی تۆ نییە، پەند لەو ئەزموونە وەربگرە و هەوڵ بدە لە ئایندەدا باشتر بڕیار بدەیت.

(رێسا و رەمزی کۆتایی سەرکەوتن)

–بنەمای سەرکەوتنی کۆتایی، چوار قۆناغی هەیە:

یەکەم، ئەوەی کە بەشێوەیەکی لێبڕاوانە روونی بکەیتەوە کە لە ژیاندا چیت دەوێت و ئامانجێکی روونت بۆ خۆت هەبێت.

دووەم، ئەمەی کە بڕیار بدەیت هەنگاوی گەورە بۆ گەیشتن بە ئامانج هەڵێنیت و دەستبەکار بیت.

سێیەم، ئەمەی کە هەنگاوەکانی خۆت کۆنترۆڵ بکەیت تا بزانیت ئەو کارانەی کە دەیانکەیت بەکەڵك و کاریگەرن یان نا.

چوارەم، ئەمەی کە بیرکردنەوە و شێوازی خۆت بگۆڕیت تا بگەیتە ئامانجی دڵخواز.

هەر کەسێك کە دەستی گەیشتبێتە سەرکەوتنی گەورە، ئەم چوار قۆناغەی بڕیووە.

—سەرکەوتن و شکست بەزۆری تاکە سەرچاوەیەکیان هەیە. شکست دەرنجامی خۆلادانە لەکردار. هەروەها شکست، سەرچاوەگرتووی زنجیرەیەك بڕیاری بەشەکییە، سەرکەوتن سەرچاوەگرتووی دەستپێشخەری و داهێنان، بەردەوامی و دەربڕینی روونی عەشق و سۆزی قووڵی دڵە.

—بڕیار لەمەڕ ئەوەی کە خۆت پابەند بکەیت بە ئامانجە دوورمەوداکانەوە، بە ئەندازەی هەر بڕیارێکی تر گرنگە.

—بیرت بێت ئەو بڕیارەی کە پێیەوە پابەند بیت، هێزێکە کە ژیانی تۆ دەگۆڕێت. ئەمە هێزێکە کە لە هەموو ئان و ساتێکدا کە بتەوێ لە بەردەستتدایە.

—بۆ خۆتی بسەلمێنە کە ئەهلی بڕیاردانیت.

—هەر ئێستا یەك دوو بڕیار بدە. بڕیارێکی زۆر سادە و بڕیارێکی زۆر ئاڵۆز. پیشانی خۆتی بدە کە چەنێك بەهێزیت. هەر ئێستا ئەم کارە ئەنجام بدە.

–خوێندنەوەکەت رابگرە و بڕیارێکی روون و رێك و پێك بدە. یەکەمین هەنگاو بۆ ئەنجامدانی هەڵێنە و پێیەوە بنوسیٚ! بەم کارە، ماسولکەکانی بڕیاردانت بەهێز دەکەیت و ئیرادەی پێویست بۆ گۆڕینی رەوگەی ژیان لە تۆدا دێتە کایەوە.

–هیچ دیوارێك ناتووانیٚ لەبەرانبەر ئیرادەی مرۆڤدا بەرەنگاری بکات.

–رۆحی مرۆڤ رکێفنەکراوە، بەڵام ئیرادە بۆ سەرکەوتن، ئیرادەی گۆڕینی رێڕەوی ژیان و زاڵبوون بەسەریدا تەنیا ئەو کاتە دێتە کایەوە کە تۆ بڕیار بدەیت و باوەڕ بکەیت کە هیچ کێشە و رێگرێك ناتووانێت بەربەستت بکات.

–ئەگەر بڕیار بدەیت کە نەك هەلومەرجی ژینگە بەڵکو بڕیاری تۆ ژیانت پێکدێنێت و باوەڕ بکەیت کە هیچ کێشە و رێگرێك ناتووانێت ببێتە بەربەستی تۆ، لەو ساتەدا ژیانی تۆ بۆ هەمیشە دەگۆڕێت و بەسەر ئەو هێزانەدا زاڵ دەبیت کە ژیانت پێکدێنن.

–لێکۆڵینەوەکانی توێژەران بەردەوام پیشانی دەدات کە بەزۆری کەسانی سەرکەوتوو خێرا بڕیار دەدەن و کاتێك کارێك بە راست بزانن بە ئاسانی لە بڕیاری خۆیان پاشگەز نابنەوە.

بە پێچەوانەشەوە، کەسانی شکستخواردوو بەزۆری درەنگ بڕیار دەدەن و بەئاسانیش بڕیاری خۆیان دەگۆڕن.

–پێناسەیەکی بڕیار بریتییە لە (ئەو زانیارییەی کە دەبێتەهۆی کردار). **ئەگەر بڕیاری تۆ کرداری بەدواوە بێت، بڕیارێکی راستەقینەیە.**

–من هەمیشە بنەمایەك رەچاو دەکەم و ئەمەی **کە هەرگیز لە بڕیارێك پاشگەز نابمەوە مەگەر ئەوەی کە کردارێکی تایبەتم بۆ بەرجەستەکردنی ئەنجام دابێت.**

– بە بڕیارەکانی خۆتەوە پابەندبە ، بەڵام بۆ گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەشت ئامادە بە.

–بڕیاردان ئامرازێکە کە دەتووانیت لە هەموو ساتێکدا کەڵکی لێوەربگریت بۆ گۆڕینی هەموو کاروباری ژیانت.

–هەموو بەرەوپێشچوونە مرۆییەکان بە بڕیارێك دەستیان پێکردووە.

–بیرت بێت کە لەکاتی سەختییەکاندا و یان لەو کاتەدا کە هەست دەکەیت ڕێگەیەکت بۆ نەماوەتەوە و ئەو کاتەی کە ڕووداوێکت بەسەر دێت، ئەگەر ساتێك بێیتەوە سەر خۆت و بڕیارێك بدەیت، دەتوونیت هەموو هەلومەرجەکە بگۆڕیت.

بەشی سێیەم

هـــێزی (بـــاوەڕ)

باوەڕت بەوە هەبێت کە

(مەحاڵەکان)، (نامەحاڵ) دەبن

گەورەترین مەترسی کە چۆنایەتیی ژیانمان لەناو دەبات، بیروباوەڕی رووخێنەرە.

(چارەنووسی تۆ بەرهەمی باوەڕەکانتە)

لە پێشبڕکێیەکی تۆپی پێدا کە لە دەوربەری لۆس ئەنجلس ئەنجام دەدرا، چەند کەسێك تووشی ژەهراوییبوون هاتن، پزیشکەکان بۆیان دەرکەوت کە هەموو ئەم کەسانە پێش ژەهراوییبوون، جۆرێك خواردنەوەی کحولییان خواردووەتەوە کە بە ماکینە ئۆتۆماتیکییەکان دابەش کراوە.

دەستبەجێ لە بڵندگۆکانەوە راگەیەنرا کە ئەو خواردنەوانە پیسبوون و داوایان لە خەڵکی کرد خۆیان لە خواردنەوەی بەدوور بگرن. وێڕای ئەمە، نیشانە و مەترسییەکانی نەخۆشییەکە بە کورتی خرایە روو. پاش راگەیاندنی ئەم هەواڵە خەڵکی ناو ستادیۆمەکە پەرت و بڵاوبوونەوە و خەڵکی دەستە دەستە دووچاری حاڵەتی هەڵێنج و لەهۆشچوون هاتن. چەند کەسێکیش کە هەر بەلای ئەو ماکینانەشدا رەت نەبووبوون، حاڵیان تێکچوو.

ئامبولانسەکان کەوتنە جوڵە و کاری گواستنەوەی نەخۆش بەکۆمەڵ دەستی پێکرد. دوای پشکنین، دەرکەوت کە ماکینە ئۆتۆماتیکەکانی دابەشکردنی خواردنەوەکە گوناهیان نەبووە و هۆکاری نەخۆشییەکە شتێکی تر بووە. بە راگەیاندنی هەواڵە تازەکە، نەخۆشەکان بەشێوەیەکی (موعجیزەئاسا) چاك بوونەوە. دەبێ بزانین کە هێزی ئیمان دەتووانێت لە یەك ساند نەخۆشمان بخات یان چاکمان بکاتەوە. لەوەش گرنگتر، ئەمەی کە

ئمینا و باوەڕ دەتوانێت ناچاری هەوڵ و چالاکیمان بکات و یان بە پێچەوانەوە لاوازمان بکات و جوڵەمان لێ ببڕێت.

—چ هۆکارێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە ژیانی خۆماندا رێگە و ئامانجی دیاریکراو هەڵبژێرین؟ ئەم هۆکارە، بیروباوەڕی ئێمەیە، باوەڕ بەوەی کە تواناکانمان چەنێکە و کام کارانە مەحاڵ یان نامەحاڵن.

—لە کەلتووری خەڵکی (هایتی)دا پزیشکی جادوگەری خێڵ هێزێکی شاراوەی وەهای هەیە کە دەتووانێت بە یەك ئاماژە کەسێك لەناوبەرێت، بەڵام لەراستیدا ئەوەی کە دەبێتە هۆی مردنی ئەو کەسە، هێزی جادوویی پزیشکەکە نییە، بەڵکو باوەڕی تاکەکانە بە هێزی نائاسایی ئەو.

هێزێك هەموو بڕیارەکانی تۆ کۆنترۆڵ دەکات و لە هەر ساتێکی ژیانـدا شـوێنەوار لەسـەر بیرکردنـەوەت دادەنێـت. هـەموو ئـەو کارانـەی کـە دەیکـەیت یـان نایکـەیت، سەرچـاوەگرتووی ئـەم هێزەیە. هەستێك کە بەرانبەر هەر یـەك لـە ڕووداوەکـانی ژیانـت هەتە لەم هێزەوە سەرچـاوە دەگرێـت و ئـەویش هێـزی ئیمـان و باوەڕە.

هۆکاری ئەو کارانەی کە خەڵك ئەنجامی دەدەن چییە؟ تاکە هۆکاری رەفتارەکانمان، باوەڕە. هەرچەندە سەیرە، بەڵام ئەگەر خەڵك بڕوایان وابێت بۆ دەربازبوون لە نەخۆشی دەبێ کەللەسەری خۆمان بە تێل کون بکەن، وەها دەکەن و ئەنجامیشیان دەست دەکەوێت.

چ ئەوەی ئەم باوەڕە بنەمای هەبێت یان نا، خەڵك ئەگە بڕوایان هابێت بەختەوەرییان لە گرەوی یارمەتیدانی ئەوانیتردایە، لەسەر ئەو بنەمایە رەفتار دەکەن.

—بیروباوەڕی ئێمەیە کە دەبێتەهۆی ئەوەی تەمەنێك هەست بە نەگبەتی بمەین و یان بەپێچەوانەی ژیانی خۆمان بە خۆشی بەسەر ببەین.

باوەڕ دەبێتە هۆی ئەوەی کە یەکێك ببێتە ئەنیشتاین و ئەویتر بتهۆڤن، یان کەسێك ببێتە قارەمان و کەسێکی تر نەزانێت بۆچی هاتووەتە ئەم دنیایەوە !

—ئەگەر باوەڕمان بە موعجیزە هەبێت، لە ژیانماندا روودەدات. ئەگەر بڕوامان وابێت کە لە ژیانماندا سنووربەندیی توند هەن، لەپڕ هەموو ئەو سنووربەندییانە دەبنە واقیع. ئەوەی کە بە بڕوای ئێمە راستە و مومکینە، دەبێتە راست و مومکین دەبێت.

چاوتان لەسەر ئامانج چڕ بکەنەوە نەك لەسەر ئەو شتانەی کە دەبنەهۆی ترساننتان.

—بزوێنەرە دەرەکییەکان لە دەوروبەرماندا فراوانن. بیروباوەڕەکانمان، هەڵچنراوی لەپێشدا ئامادەکراو و رێکخراون کە ئیدراکمان لەمەڕ جیهانی دەرەوە دەستکاری دەکەن.

—باوەڕەکان فەرماندەیی مێشکیان بە دەستە، کاتێك بە دروستی یەقینمان بە شتێك هەیە، وەك بڵێی فەرمانێك بۆ مێشکی خۆمان دەردەکەین تا رووداوەکانی دەرەوە بەشێوەیەکی دیاریکراو بکاتە وێناکراو.

–(جۆن ستیوارت میل) جارێکیان نووسی: (مرۆڤێکی بە ئیمان، یەکسانە بە نەوەدونۆ مرۆڤی ئارەزوومەند) و هەر لەبەر ئەمەشە کە ئیمان دەرگایەك بەرەو بەختەوەری دەکاتەوە.

–ئیمان وەکو نەخشە و جەمسەرنمایەکە کە بەرەو ئامانج رێنوێنیمان دەکات و بەهۆیەوە یەقین پەیدا دەکەین لەوەی کە دەگەینە شوێنی مەبەست.

–ئەو کەسانەی ئیمنایان نییە و یان ناتووانن لەخۆیانیدا بهێننە کایەوە، بە گشتی لاوازن، وەکو قایەغێکی بێ ماتۆڕ و بێ سوکان وەهات. ئەگەر ئیمانێکی بەهێزت هەبێت، بە هێزەوە دەست بەکار دەبیت و دنیای دڵخوازی خۆت دروست دەکەیت.

ئیمان یارمەتیت دەدات تا بزانیت چیت دەوێت و هێزت دەداتێ بگەیتە خواستی خۆت.

–هەمیشە دەکەومە ژێر کاریگەری ئەو هێزەی کە لە بوونی مرۆڤەکاندا هەیە و دەتووانن بەهۆیەوە ببنە کەسانی گەورە و کاری گەورە بە ئەنجام بگەیەنن، ئەگەر دوو شت بگۆڕن:

باوەڕ بەوەی کە چ شتێك ئاسانە و پلاندانان بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی لە ژیاندا لەهەموو شتێکی تر بەهادارترە.

کاتی ئەوەیە لەو باوەڕانە دوور بکەویتەوە کە چیتر یارمەتیدەرت نین!

(باوەڕت بە هەرچییەک هەبێت هەر ئەوە دەبێ)

کاتێک باوەڕت بە شتێک هەیە، فەرمانێکی بێ چەندوچون ئاراستەی مێشکی خۆت دەکەیت تا پەرچەکرداری دیاریکراو بخاتەڕوو. بۆ نموونە، لەوانەیە کەسێک داوای کەمێک خوێی لە تۆ کردبێت و تۆ لەکاتێکدا کە چوویتە مەتبەخ لەبەر خۆتەوە وتووتە: (خۆ من شوێنی خوێدانەکە نازانم). پاشان چەند رەفەیەک گەڕاویت و سەرەنجام وتووتە: (نازانم لە کوێیە). ئینجا ئەو کەسە بە دڵنیاییەوە پێی ناوەتە ناو مەتبەخەکە و لەلاتەوە وەستاوە. پاشان پەنجەی بۆ شتێک راکێشاوە کە رێک لەبەردەمتدا بووە و وتوویەتی: (ئەمە چییە؟)

تۆش ئەو کاتە خوێدانەکەت بەدی کردووە! ئایا خوێدانەکە هەر لەسەرەتاوە لەوێ بووە؟ ئەی بۆچی نەتبینیووە؟ هۆکەی ئەوەیە کە لەبنەڕەتدا باوەڕت نەبووە بە هەبوونی خوێدان لەوێ.

هەر کە باوەڕێک قبوڵ بکەین، ئەو باوەڕە دەبێتە فەرمانڕەوای مێشکی ئێمە و هێزێک پەیدا دەکات کە دەتوانێت لێهاتووییەکانی ئێستا و ئایندەمان زیاد بکات یان نابوت بکات.

–زۆرێك لە خەڵكی تامەزرۆن، بەڵام بەهۆی ئەوەی كە دەرباریە كەسایەتی خۆیان و ئەو كارانەی كە دەتوانن بیكەن بیروباوەڕی سنوورداریان هەیە، دەست نادەنە ئەو كارەی كە خەونەكانیان بەرجەستە بكات.

–كەسانی سەركەوتوو دەزانن چیان دەوێت و ئیمانی ئەوەیان هەیە كە دەتوانن بەدەستی بێنن.

–سەركەوتنەكانی سەرچاوەگرتووی چەندین باوەڕ بووە:

–بۆ ئەنجامدانی كارەكان هەمیشە ڕێگایەك هەیە، بەو مەرجەی كە بە ڕاستی بمەوێت.

–لەژیاندا شتێك نییە بەناوی شكست. ئەگەر لە ڕووداوێك وانەیەك فێر بم، سەرەنجام سەركەوتوو دەبم.

–لوتفی خودا هەموو بەندەكانی دەگرێتەوە. تەنیا درەنگ و زوویی هەیە.

–ڕابردوو پەیوەندی بە ئایندەوە نییە.

–بە دانی بڕیارێك دەتوونم لە یەك ساتدا هەموو ژیانی خۆم بگۆڕم.

–ئەم بیروباوەڕانە ڕێنوێنی بیروباوەڕ و كردارەكانی من بوون و بوونەتەهۆی ئەوەیە كە وێڕای بەربەست و كێشە گەورەكان، دەرەقەتی كارەكان بێم و سەركەوتنی گەورە بەدەست بێنم.

–باوەڕ شتێكی جودا نییە لە هەستی دڵنیایی بەرانبەر مانایەكی تایبەت، بۆ نموونە كاتێك دەڵێیت (من بە باوەڕی خۆم مرۆڤێكی هۆشمەندم) مەبەستت ئەوەیە كە من (هەست بە دڵنیایی دەكەم كە هۆشمەندم) و ئەم هەستەی دڵنیایی دەبێتە هۆی ئەوەی كە سەرچاوە و تواناكانی خۆت بخەیتە كار و بە هۆیانەوە هۆشمەندانە ڕەفتار بكەیت و بگەیتە ئەنجامە دڵخوازەكان.

لەنێوان ئەو کەسانەی سەرکەوتوو دەبن و ئەوانەی شکست دێنن، جیاوازییەکی گەورە هەیە لە رووی بیروباوەڕەوە. باوەڕمان لەبارەی ئەوەی کە هەین ئەوەی کە دەتوانین ببین، کتومت دیاریکەری ئایندەمانە.

–هێزی باوەڕ زۆر گەورەیە. دەتوانیت دەربارەی خۆت باوەڕێکی دیاریکراو هەڵبژێریت و لەخۆتیدا بهێنیتەکایەوە و ئەم باوەڕانە ببنە خۆی ئەوەی کە کرداری دیاریکراو ئەنجام بدەیت.

گرنگ هەڵبژاردنی ئەو باوەڕانەیە کە دەبنە هۆی بتەوکردنی تۆ و ئومێد و هێزت پێ دەبەخشن.

–بیروباوەڕت کاریگەری دەخەنە سەر رەفتارەکانت و ژیانت دەخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە، بۆیە ئەگەر لە ژیانی خۆت نارازیت و هەست دەکەیت ئەوەی کە دەتەوێ پێی نەگەیشتوویت، دەبێ باوەڕەکانی خۆت بگۆڕیت.\-- باوەڕەکانمان چارەنووسمان دیاری دەکەن.

–ئەگەر دەمانەوێ بەڕێوەبردنی ژیانی خۆمان بگرینە دەست، دەبێ بیروباوەڕی خۆمان بەشێوەیەکی ئاگایانە کۆنترۆڵ بکەین.

–پوختەی مێژووی مرۆڤایەتی، مێژووی ئیمانی مرۆڤە. ئەو پیاوانەی کە مێژوویان گۆڕیووە، محەمەدی پێغەمبەر (د.خ)، حەزرەتی عیسا، یان کەسانی وەکو کۆپەرنیک، کریستۆف کۆلۆمبەس، ئەدیسۆن یان ئەنیشتاین، ئەو کەسانە بوون کە بیروباوەڕی ئێمەیان گۆڕی.

-دەبێ گۆڕینی رەفتار لە گۆڕینی باوەڕەکان دەست پێبکەین، ئەگەر بمانەوێ کامەرانی بکەینە مۆدێل، دەبێ بزانین ئەو کەسانەی گەیشتوونەتە کامەرانی چ باوەڕێکیان هەبووە.

-لە حاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا سەهۆڵیان خستووەتە سەر جەستەی کەسێك و بە هێزی تەلقین وا دەریانخستووە کە ئاسنی تواوەیە و پاشان لە شوێنی دانانی سەهۆڵەکەدا شوێنەواری سوتان بینراوە. هۆکاری ئەم مەسەلەیە، واقعیەت نەبووە، بەڵکو ئیمان و باوەڕ بووە بە پەیوەندی راستەوخۆ و ئاشکرا لەگەڵ کۆئەندامی دەماردا.

-ئەگەر باوەڕت بە سەرکەوتن هەبێت، هێزی پێویست بۆ گەیشتن پێی لە تۆدا دێتە کایەوە و ئەگەر باوەڕت بە شکست بێت، شکست دێنیت. لە هەردوو حاڵەتدا بە دروستی بیرت کردووەتەوە. هەردوو جۆرە باوەڕەکە کاریگەریی بەهێزیان هەیە. پرسیارەکە ئەوەیە کە کام باوەڕە لە بەرژەوەندی ئێمەیەوە و دەبێ چۆن لەخۆمانیدا بێنینەکایەوە.

ئیمان دیاری دەکات کە چەنێك لە هێزە
کاریگەرەکانمان قابیلی کەڵك لێوەرگرتنن.

(تۆ هەر ئەوەیت کە بیر دەکەیتەوە)

با وایدابنێین کەسێك خۆی لە ئەنجامدانی کارێك بە لاواز دەبینێت، بۆ نموونە فێرخوازێك هەیە کە خۆی بە لاواز دەبینێت. ئەگەر ئەم فێرخوازە چاوەڕێی ئەوە بێت کە رەفز بکرێت، چەنێك لە هێز و تواناکانی خۆی بۆ سەرکەوتن دەخاتە کار؟

ئاشکرایە کە زۆر کەم، چونکە لەپێشدا بەخۆی وتووە کە چ شتێك نازانێت، پێشتر پەیامێکی ئاراستەی مێشکی خۆی کردووە کە چاوەڕێی رەفز بێت. کەسێك کە بەم چاوەڕوانییانە دەستی پێکردبێت، چۆن هەوڵ دەدات؟ ئایا ئەو کارانەی دەیکات دەرخەری توانای راستەقینەی ئەوە؟ ئەستەمە.

ئەگەر تۆ بڕوات وایە کە رەفز دەکرێیت، چ پێویست دەکات هەوڵ بدەیت و زەحمەت بکێشیت؟ تۆ بە جۆرە سیستەمێکی باوەڕ دەستت پێ کردووە کە پشت ئەستوورە بە لاوازییەکانت. بەهرە و توانای زۆر کەمت خستووەتە کار و هەنگاوی گوماناوی و نادڵنیات هەڵێناوە. هەموو ئەم سەرەتایانە بە چ ئەنجامێك کۆتاییان دێت؟

ئەگەری زۆر هەیە بە ئەنجامی نەخوازراو بگەن. ئەم ئەنجامە نەخوازراوانە لە چاوەڕوانی و باوەڕەکانی تۆدا چ کاریگەرییەکیان دەبێت بۆ هەوڵەکانی دواتر؟ ئەگەری زۆر هەیە کە باوەڕە نێگەتیڤەگان تۆکمە بکەن و ئەم رۆڵە بەتاڵە دووبارە دەست پێدەکاتەوە.

رۆڵی بەتاڵی تۆ رۆژبەرۆژ بەرەو لاوازیت دەبات. شکست دەبێتە هۆی شکست. خەڵکی نەگبەت و ئەوانەی کە بە (مایەپوچی) دەژین، زۆرجار ئەوەندە لە خواستەکانی خۆیان دوور دەکەونەوە کە چیتر باوەڕیان وا نییە رۆژێك لە رۆژان بە ئاواتەکانی خۆیان بگەن. بۆیە هەوڵ نادەن تواناکانی خۆیان بخەنەکار تا ژیانی خۆیان کەمێك باشتر بکەن، بەڵکو بە لانی کەمی هەوڵدان، ژیانی خۆیان لە هەمان ئاستدا دەهێڵنەوە.

—ئایا کەسانی چالاك و کارزانیش گرێ و گۆڵ دەکەوێتە ناو کارەکانیان؟ بێگومان. ئایا ئەو کەسانەی کە شێوازی بیرکردنەوە و باوەڕی پۆزەتیڤیان هەیە، هەمیشە سەرکەوتوون؟ بێگومان نەخێر.

ئەگەر کەسێك پێی وتیت هاوکێشەیەکی جادوویی هەیە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن کە هەموو کاتێك شوێنی خۆی دەگرێت، جانتای پارەکەت توند بگرە و بە ئاراستەیەکی پێچەوانە را بکە.

بەڵام مێژوو چەندەها جار دەریسختووە ئەگەر ئەو کەسانەی سیستەمێکی باوەڕی ساخڵەمیان هەبێت کە بەهێزیان بکات، دەست دەدەنە کار و هێزێکی دووقات بەدەست دێنن و سەرەنجام سەرکەوتوو دەبن.

—ئەگەر خۆت بە ئەنجامدانی کارێك پابەند بکەم، هەمیشە رێگایەك بەرەو سەرکەوتن هەیە.

—ئەگەر ژیانی خۆت، ئەنجامێکی دڵخواز نەگرێتەخۆ، ئامۆژگاریی من ئەوەیە کە ئەم پرسیارە لە خۆت بکەیت: (بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا باوەڕم بە چی هەبێت؟) یا بپرسە: (بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن کام باوەڕانە گرنگن؟) بەم شێوەیە دەشێ بەباشی باوەڕێکی بنچینەیی پەیدا بکەیت کە بەهەندت وەرنەگرتووە.

–هەروەها لە کاتی زەحمەتکێشان یان ئەو کاتەی رووبەڕووی کێشەیەک دەبیتەوە و هەست بە نائومێدی و تووڕەیی دەکەیت، لە خۆت بپرسە: (هەستی هەنوکەیی من سەرچاوە گرتووی کام باوەڕانەیە؟)

موعجیزەی ئەم پرسیارە سادانە ئەوەیە کە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەو باوەڕانە لە خۆتدا بدۆزیتەوە کە تاوەکو هەنوکە لێیان بێ ئاگا بوویت.

–ڕێبەران ئەو کەسانەن کە لەگەڵ بیروباوەڕ وزەبەخشەکانی خۆیاندا دەژین و دەبنەهۆی ئەوەی کە ئەوانیتریش تواناکانی خۆیان بخەنەکار.

هەر وەرچەرخانێکی کەسی لە بنەڕەتدا لە باوەڕەکاندا دەست پێدەکات.

گۆڕینی باوەڕەکان= گۆڕینی ژیان.

–بۆ گەیشتن بە هەر سەرکەوتنێکی تاکەکەسی، دەبێ گۆڕانێك لە باوەڕەکانی خۆماندا بێنینەکایەوە.

–دەبێ باوەڕە پۆزەتیڤ و بونیادنەرەکانی خۆمان بناسین، بەهێزیان بکەین و بۆ بەکرداریکردنێ خەونەکانی خۆمان سوودیان لێوەرگرین.

–ئەو باوەڕە سەرەکییانەی کە لاتدەدەن لە گەیشتن بەو سەرکەوتنەی کە ئاواتەخوازیت، کامانەن؟

–گەیشتن بە ئامانجە گەورەکان پێویستی بە هەوڵ و بەردەوامی و تامەزرۆیی هەیە و زۆرجار بەبێ هەبوونی ئیمان مەیسەر نییە.

ئیمان بەرەو کردار هانت دەدات و بەرەو ئامانج ئاراستەت دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو تەگەرەیەك لەبەردەم خۆتدا هەڵگریت.

–هەر هەنگاوێك کە دەینێیت دەبێتە هۆی زیادبوونی جۆش و خرۆش و پابەندی و بەرزبوونەوەی سۆز و بەهێزبوونی ئیمان.

تۆ وەکو گەڵایەکی بەردەم با نیت، بەڵکو دەتوانیت بیروباوەڕی خۆت کۆنتڕۆڵ بکەیت. دەتوانیت بەو شێوەیەی کە دەتەوێ شێوازەکانی ئەوانیتر بکەیتە سەرمەشق و ژیانی خۆت بەشێوەیەکی ئاگایانە بەڕێوە ببەیت.

–چۆن دەزانین کە دەبێ کام بیروباوەڕانە قبوڵ بکەین؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە دەبێ ئەو کەسانە بدۆزینەوە کە گەیشتوونەتە ئامانجەکانی ئێمە. ئەم کەسانە ئەو سەرمەشقانەن کە دەتوانن هەندێ لە وەڵامە خوازراوەکانمان پێ بدەن. بەبێ جیاوازی، هەموو ئەو کەسانەی کە لە ژیاندا سەرکەوتوو دەبن، باوەڕێکیان هەیە کە دەبێتە هۆی بەهێزبوونیان.

–دەستپێکی کامەرانی ئەوەیە کە بزانین باوەڕەکانمان ئیختیارین. زۆرجار بە پێچەوانەی ئەمە بیر دەکەینەوە، بەڵام باوەڕ شتێکە کە دەتوانرێ بەشێوەیەکی ئاگایانە هەڵبژێرێت. دەتوانیت ئەو بیروباوەڕانە هەڵبژێریت کە لاوازت دەکەن و یان ئەو بیروەباوەڕە هەڵبژێریت کە دەبنەهۆی بەهێزبوونت.

دەبێ ئەو بیروباوەڕانە هەڵبژێریت کە بەرەو سەرکەوتنت دەبەن و بەپێچەوانەشەوە دەبێ لەو بیروباوەڕانە دوور بکەویتەوە کە ڕێگرتن لە هەنگاونانت.

–هەر سەرکەوتنێك سەرکەوتنێکی تری لێدەکەوێتەوە و هەر شکستێکیش، شکستێکی دووبارە دەهێنێتە بەر.

–یەکێك لە کێشە پەیوەندیدارەکانی ئیمان ئەوەیە کە زۆرجار بنەمای ئیمان ئەوەیە کە ئەوانیتریش لەگەڵ تۆدا هاوباوەڕن. **زۆر کات، خەڵکی تەنیا لەبەرئەوە باوەڕیان بە شتێك دەبێ کە ئەوانیتر باوەڕیان پێیەتی.**

–کاتێك کەسەکان لە بابەتێکدا سەرگەردان دەبن و نازانن چی بکەن، سەیری ئەوانیتر دەکەن تا بزانن ئەوان چی ئەکەن.

ئەوەی کە مرۆڤ باوەڕی پێیەتی و ئەو شتەی کە بە کرداری و مەحاڵ و یان ئاسان وێنای دەکات، تا رادەیەکی زۆر دیاریکەری ئەو کارانەیە کە دەتوانێت یان ناتوانێ ئەنجامیان بدات.

بیرت بێت هیچ شتێك لە ژیاندا مانای نییە،
جگە لەو مانایەی کە تۆ پێی دەدەیت.
بۆیە مانایەك هەڵبژێرە کە لەگەڵ چارەنووسی
دڵخوازی تۆدا گونجاو بێت.

(نیوەی پڕی پەرداخەکە ببینە)

دەڵێن جارێکیان ژەنەراڵەکانی سوپا بە سەربازەکانی خۆی وت:

(ئێمە پاشەکشە ناکەین بەڵکو لە ئاراستەیەکی تردا لە پێشڕەویداین).

-لە دنیادا هیچ شتێك خۆبەخۆ مانای نییە چونکە هەستەکان، رەفتارەکان و کاردانەوەکانمان بەرانبەر هەر شتێك، بەندە بە شێوازی تێگەیشتن و وێناکردنمان بۆ ئەو شتە.

-کلیلی سەرکەوتن لە ژیاندا ئەوەیە کە ئەزموونەکانی خۆمان بە لەبەرچاوگرتنی دیدگا جیاجیاکان بەشێوەیەك بینینە بەرچاو کە یارمەتیدەرمان بن بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی گەورەتر.

زۆر کات بیر لەوە دەکەینەوە کە رووداوە دەرەکییەکان ژیانمان رێکدەخەن و هەلومەرجی ژینگەیە کە کەسایەتی ئەمرۆمانی پێکهێناوە. لە راستیدا درۆیەکی لەمە گەورەتر نییە.

ئەوەی کە شێوە و شێوازی ژیانمان دیاری دەکات، نەك رووداوە دەرەکییەکان بەڵکو ئەو سیستەمەی باوەڕ و دەربڕین و تەفسیرەیە کە بۆ رووداوە دەرەکییەکان هەمانە.

–لە جەنگی ڤێتنامدا دوو کەس بە دیل دەگیرێن. یەکێکیان بەهۆی لێدان، ئەشکەنجە و ئازارەوە دەست دەداتە خۆکوژی و ئەویتر هەمووی بە تاقیکردنەوەی خودایی لەقەڵەم دەدات و بەرگەی هەموو ناهەمواری و سەختییەکان دەگرێت و رۆژ لەدوای رۆژ ئیمانەکەی بەهێزتر دەبێت.

–جیاوازیی نێوان ئەو کەسەی هەموو تەمەنی بە خۆشی بەسەر بردووە و هەستی بە بەختەوەری کردووە و ئەو کەسەش کە بەردەوام بە بەدبەختی و نابوتیدا تێپەڕیووە، لەباوەڕەکانیاندایە.

–بیروباوەڕەکان دەبنە خۆی ئەوەی کە هەندێ کەس دەبنە پاڵەوانی نموونەیی و هەندێکی تر بە دڵساردی و بەبێ هیچ جۆش و خرۆشێك ژیان بەسەر ببەن.

یەکێك لە کاریگەترین شێوازەکان بۆ گەشە لە ژیاندا ئەمەیە: (ئەو بیروباوەڕەی کە هاوتەریبە لەگەڵ خەونەکانت، بناسەرەوە) و بەهێز بکە.

–هەندێ کەس تنیا یەکێك لە رووداوە تاڵەکانی رابردوو دەبینن و دەڵێن: (بەهۆی ئەم ئەزموونەوە، چیتر هەست بە تەواوەتی یان عشق ناکەم). و هەندێکی تر هەمان رووداو بەشێوەیەك گوزارشت لێوە دەکەن وەك بڵێیت هێزبەخشە : (لەو شوێنەوە کە نادادپەروەریم بەرانبەر کراوە، بەرانبەر بە خواستەکانی ئەوانیتر هەستیارم). یان (لەبەرئەوەی منداڵی خۆم لەدەستداوە، هەوڵ دەدەم ئاسایشی زیاتر لە جیهاندا بێنمەکایەوە).

لە هاوکێشەی ژیاندا، ئایندە هیچ کاتێک لەگەڵ رابردوودا یەکسان نییە.

(سەرچاوەی باوەڕ)

کاتێك دەکەویتە بەرانبەر دەرگایەکی داخراو هەرچەندە دەرگاکەت پێشتر نەبینیووە، دەستبەجێ سەرنجت ئەکەوێتە سەر دەسکی دەرگاکە و دڵنیا دەبیت لەوەی کە ئەگەر دەسکەکە بەرەو خوارەوە نزم بکەیتەوە دەرگاکە دەکرێتەوە.

ئەم باوەڕە لە کوێوە بۆ تۆ هاتووە؟ لەبەرئەوەی پێشتر دەرگای زۆرت بەم شێوەیە کردوونەتەوە، لەسەر بنەمای ئەو دڵنیاییەی کە لە تۆدا هاتووەتە کایەوە رەفتار دەکەیت. ئەگەر ئەم هەستە دڵنیایی نەبێت، ناتوانین لە خانووی خۆمان بچینە دەرەوە، شۆفێری بکەین، تەلەفۆن بکەین و یان دەیان کاری ئاسایی رۆژانە ئەنجام بدەین. گشتاندن، کاروباری ژیانمان ئاسان دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە کارەکانی خۆمان بە ئاسودەیی ئەنجام بدەین.

بەداخەوە لە بوارە ئاڵۆزترەکانی ژیاندا، دەشێ گشتاندن، بیروباوەڕی سنووردارکەر بێنێتە کایەوە، بۆ نموونە دەشێ تۆ چەندین جار لە ژیانتدا هەوڵت دابن و بە ئاکام نەگەیشتبیت. لە ئەنجامیشدا ئەو باوەڕە لە تۆدا هاتبێتە کایەوە کە کەسێکی ناشایستەیت.

هەر کە ئەم باوەڕە لە تۆدا هاتە کایەوە لە بوارەکانی تری هاوشێوەشدا بەشێوەیەکی ناخودئاگا دەپرژێتە سەر پێشبینیکردن و دەشێ بڵێیت: (خۆ من دەزانم ناگەمە ئەنجام، کەواتە بۆچی کات بەفیڕۆ بدەم؟) یان دەشێ چەند جارێك لە بوارەکانی ئیش و یان لە پەیوەندی لەگەڵ ئەوانیتردا بڕیاری لاوازت دابن و وەها لێکی بدەیتەوە کە هەمیشە کارەکان تێکدەدەیت.

-زۆربەی باوەڕەکانمان گشتاندنی ئەزموونەکانی پێشوون.

-ئەگەر دەتەوێ لە ژیاندا کەسێکی سەرکەوتوو بیت بیرت بێت کە (لە هاوکێشەی ژیاندا) ئایندە هیچ کاتێك یەکسان نییە بە ڕابردوو.

لەژیاندا هیچ شتێك مانای نییە، مەگەر مانایەك کە ئێمە پێی بدەین.

-ئەگەر لە رابردوودا شکستت هێناوە، هی کاتێك نابێ وەها وێنا بکەیت لە ئایندەشدا هەر وا دەبێت. ئەوەی کە ساتێك لەمەوبەر، دوێنێ، پێش شەش مانگ، پێش شانزە ساڵ و پێش پەنجا ساڵ روویداوە، بەهیچ شێوەیەك گرنگ نییە و بەو مانایە نابێت کە لە ئایندەشدا هەمان ئەو شتانە روودەدەنەوە.

-خەڵکی بەزۆری لەبارەی کەسایەتی و لێهاتووییەکانی خۆیانەوە، بیروباوەڕی سنووردارکەر و پاشگەزکەرەوەیان هەیە. بەهۆی ئەوەی کە لە رابردوودا سەرکەوتوو نەبوون، باوەڕیان وایە کە لە ئایندەشدا هەر وا دەبن. سەرەنجام، بەهۆی ئەو ترسەی کە لە شکستی سەرلەنوێ هەیانە، هەوڵ دەدەن بە قسەی خۆیان (واقیعبین) بن.

–ئەو کەسانەی کە بەردەوام دەڵێن: با (واقیعبین) بین بەزۆری ئەو کەسانەن کە دەترسن دیسان بکەون. هەر لەبەر ئەم ترسە، بیروباوەڕێکیان لا پەیدا دەبێ کە دوودڵیان دەکات و لەبەرئەوەی هەموو سەرچاوەکانی خۆیان ناخەنەکار، کەمتر ئەنجامی بەرچاو بەدەست دێنن.

–رابەرە گەورەکان پیاوانی هۆشمەند و وردەکارن، بەڵام بە پێوەرەکانی ئەوانیتر بە (واقیعبین) هەژمار ناکرێن.

گاندی باوەڕی وابوو کە دەشێ بەبێ کرداری توندوتیژانە، هیندستان لە ژێر دەسەڵاتی داگیرکەری ئینگلیز رزگار بکرێت.

کارێکی وەها هەرگیز پێش ئەوە ئەنجام نەدرابوو و بەم پێیە کردارەکەی واقیعبینانە نەبوو!

–زۆرێك لە خەڵکی ترسیان لەوەیە دەست بدەنە کاری تازە، چونکە پێشتر قەت ئەو کارەیان ئەنجام نەداوە، بەڵام یەکێك لە گرنگترین بنەماکانی سەرکەوتنی پێشەنگانی کۆمەڵگە ئەوەیە کە وێڕای ئەزموونە ناسەرکەوتووەکانی پێشوو، بەردەوام بەدەستهێنانی ئەنجامی دڵخواز لە ئەقڵی خۆیاندا بەرجەستە دەکەن.

دەتوانیت پەی بە گرنگیی بیروباوەڕ لەبارەی خۆت و ئەوانیتر ببەیت؟

ئەگەر تەنیا بتتوانیایە بکەیتە ترۆپکی باوەڕەکان لەبارەی هێزە بێ پایانەکانی خۆت، چ دەسکەوتێکت ئەبوو؟

بەم شێوەیە هەستێکی دڵنیایی لە خۆیاندا دەهێننە کایەوە کە دەبێتەهۆی ئەوەی هێزەکانی خۆیان چالاك بکەن و توانا واقعییەکانی خۆیان بخەنەکار.

–ئەگەر تۆ دڵنیاییەکی رەها کە سەرچاوەگرتووی ئیمانێکی بەهێزە لە خۆتدا دەهێنیتە کایەوە، لەو بارەدا بە راستی دەتوانیت کارێك ئەنجام بدەیت، ئەگەرچی ئەوانیتر ئیمانیان بە مەحاڵبونیشی هەبێت.

تاکە سنوورێك کە تۆ بۆ کاریگەرییەکەتی دادەنێیت، لە وێنا و پابەندیتدایە.

–یەکێك لە جیاوازییەکانی کەسانی گەشبین و کەسانی رەشبین ئەوەیە کە کەسانی رەشبین توانا و شارەزایەتی خۆیان بە وردی ئەندازەگیری دەکەن، بەڵام کەسانی گەشبین رەفتارەکانی خۆیان بە کاریگەرتر دەبینن لەوەی کە هەیە. لە ئەنجامدا، کەسانی رەشبین دەست نادەنە هەوڵی بێهودە و هەر کە هۆکاری لۆژیکی نەبوو بۆ درێژەدان بە کاری خۆیان، کارەکە وێڵ دەکەن.

لەگەڵ ئەوەشدا، وێنا پۆزەتیڤەکانی کەسانی گەشبین، رۆحیەتی پێویستیان تیادا دەهێنێتە کایەوە و لە ئەنجامی بەردەوامبووندا، سەرەنجام شارەزایەتی پێویست بەدەست دێنن، واتە پێدەچێت هەڵسەنگاندنی ناواقیعبینانە ببێتە هۆی بەدەستهێنانی شارەزایەتی.

–پرۆسەی ژیان رووەو پێشەوەیە و ناکرێ لە رابردوودا بمێنێتەوە. تۆ دەڵێیت لە رابردوودا تاقیم کردووەتەوە، بەڵام نەبووە؟ هەڵەی رەها! نابێ ئەوەی لە رابردوودا ئەنجامت داوە و ئەنجامت لێ بەدەست نەهێناوە بخەیتە

ناو ئەرشیفی ئەقڵەوە. دیسان تاقی بکەرەوە، دەشێ بە شێوازێکی تر بگەیتە ئەنجام. تەنانەت ئەگەر ساتێکیش لەمەوبەریش کەڵکت لە توانای خۆت وەرنەگرتووە، هەر ئێستا دووبارە تاقی بکەرەوە.

–هیچ کاتێك ڕۆژانی ڕابردوو کێشەی ڕۆژگاری ئاینده دیاری ناکات. ڕابردوو تەنیا سەرچاوەیەکی زانیارییە، دەکرێ لە ڕابردوو پەند وەربگریت و ئاینده بدرەوشێنیتەوە.

بەشی چوارەم

(گەشە) و بەرزبوونەوەی بەردەوام

بۆ ژین بە شادی، مرۆڤ پێویستی ئەوەیە کە بەردەوام وا هەست بکات کە (لەگەشەدا)یە و بۆ سەرکەوتن لە کاروباری جیهاندا دەبووایە دامەزراوەکان بەردەوام لە گەشەدابن.

ئەو شێوە بیرکردنەوەیەی کە ئێمەی گەیاندووەتە
ئەم ئاستەی ژیان، نامانگەیەنێتە ئەو شوێنەی
کە ئەمانەوێ.

(کایزن، هەموو رۆژێك باشتر لە دوێنێ)

ژاپۆن لە ساڵی ١٩٥٠دا لە ئەنجامی جەنگدا وێران ببوو و ژەنەراڵ (مك کارتی) لەوێ بوو و هەوڵی دەدا هەندێ کار بکرێ. دکتۆر (ئێدوارد دومینگ) لەو ساڵەدا لەلایەن ژەنەراڵ (مەك ئارتور) رەوانەی ژاپۆن کرا.

دومینگ کە پسپۆڕی کۆنترۆڵی چۆنایەتی بوو لەسەر داوای یەکێتی زانایان و ئەندازیارانی ژاپۆنی، پرەنسیپەکانی چۆنایەتی فێری ژاپۆنییەکان کرد.

ئەو ١٤ پرەنسیپ بنچینەیی فێری ئەوان کرد و باوەڕێکی بنچینەییشی تیایدا هێنایە کایەوە کە تاوەکو ئەمڕۆ بنەمای هەموو بڕیارە دروستەکانی کۆمپانیا گەورەکان و فرەڕەگەزنامەکانی ژاپۆن بووە.

ئەو باوەڕە بنچینەییە ئەمە بوو: (هەوڵی بێ وچان و لەبن نەهاتوو بۆ باشکردنی رۆژ بەرۆژی چۆنایەتی، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژاپۆن بتوانێت بازاڕەکانی جیهان بکاتە هی خۆی).

دومینگ فێری ژاپۆنییەکانی کرد کە **چۆنایەتی ئەوە نییە ستانداردێکی دیاریکراو بەدەست بێنیت، بەڵکو چۆنایەتی پرۆسەیەکی بەردەوامە و کۆتاییەك نییە بۆ باشکردنی چۆنایەتی.** ئەو بەڵێنی پێدان کە ئەگەر ئەو پرەنسیپانە بخەنەکار، لە ماوەی پێنج ساڵدا، بەرهەمە کوالیتی بەرزەکانی

ئەوان بازاڕەکانی جیهان رکێف دەکەن و لەماوەی دە بۆ بیست ساڵدا یەکێك لە هێزە ئابوورییە جیهانییەکان دەبن.

زۆر کەس لەو کاتەدا دومینگیان بە شێت لەقەڵەم دەدا، بەڵام ژاپۆنییەکان باوەڕیان بە قسەکەی کرد و ئەمڕۆ وەکو (باوکی موعجیزەکانی ژاپۆن) ناوی دێنن.

لەژێر کاریگەریی رێنماییەکانی دومینگدا، لەناو کۆمپانیا بازرگانییەکاندا وشەیەك باوی سەندووە و لە مشتومڕەکانی پەیوەست بە پەیوەندییە بازرگانییەکان، زۆرجار کەڵکی لێوەردەگیردرێت، وشەی (کایزن) کە بەمانای (بەرەوپێشچوونی بەردەوام) دێت.

من بڕوام وایە کە ئاستی سەرکەوتنمان لە ژیاندا راستەوخۆ بەندە بەوەی کە تا چ رادەیەك پابەند و باوەڕدار بین بە (کایزن). ئەم مانایە سنووردار نییە بە دنیای بازرگانی بەڵکو هەموو لایەنەکانی ژیان دەگرێتەوە.

دەبێ باشبوونی چۆنایەتی، نەك تەنیا لە کاروباری بازرگانیدا، بەڵکو لە پەیوەندییە کەسییەکان، لە پەیوەندییە رۆحییەکان، لە سەلامەتی و تەندروستی و لە پرسە داراییەکانیشدا دروشممان بێت.

چۆن دەتووانین لە هەموو ئەم لایەنانەدا بەرز دەبیتەوە؟ زۆر سەرسوڕهێنە کە هەمیشە چاومان لە ئایندە بێت تا بتووانین ژیانی خۆمان بگەیەنینە ئاستێکی بەرزتر.

—من خۆمم پابەند کرد کە بەردەوام بەرەوپێش بچم و بەردەوام پێوەرەکانی خۆم بۆ ژیان باشتر و بەرزتر بکەمەوە و هەر ئەمە بووەتە هۆی بەختەوەری و سەرکەوتنم.

–**بەرزبوونەوە، سیستەمێکی هەمیشەیی و واقیعییە**، شتێك نییە کە تەنیا جارجارە بیری لێ بکەینەوە. دەبێ خۆمانی پێوە پابەند بکەین و ئەو هەنگاوانەی دەینێین لەو ئاقارەدا بێت.

–جەوهەر و کرۆکی بەرزبوونەوە پەیتا پەیتا، بەردەوام و سات بە ساتە کە لە دوورمەودا دا گۆڕانی گەورەی لێدەکەوێتەوە.

–زۆربەی کەسەکان هەست بە ئاسایش ناکەن و بەردەوام نیگەرانن کە مەبادا کاری هەنوکەییان، سەرمایەی خۆیان، هاوسەری خۆیان یان سەلامەتی خۆیان لەدەست بدەن. **تاکە شتێك کە لە ژیاندا دەبێتە هۆی ئارامی مرۆڤ ئەوەیە بزانیت هەر رۆژێك کە تێدەپەڕێت بەشێوەیەك لە شێوەکان بەرەوپێش چوویت** و بەهاکەت لە شوێنی کار، لەناو دۆستان و لە خێزاندا زیاتر بووە.

> **ئەگەر لە ژیاندا بەرەو سەرەوە نەجوڵێیت، ناچاریت بەرەو خوارەوە لێژ بیتەوە.**

–من نیگەرانی ئەوە نیم کە چۆنایەتی ژیانی خۆم هەر لە دۆخی ئێستادا بپارێزم، بەڵکو بیر لەوە دەکەمەوە کە چۆن هەموو رۆژێك باشتری بکەم.

–من بەردەوام دەمەوێ شتی تازە فێر بم و رێگای تازە بدۆزمەوە تا چۆنایەتی ژیانی کەسانی تر باشتر بکەم. ئەمە هەستی دڵنیاییم پێ دەبەخشێ کە توانای فێربوونم هەیە و هەمیشە دەتوانم گەشە بکەم و چالاکییەکانی خۆم فراوان بکەم.

–ئامانج لە بەرزبوونەوە ئەوەیە کە بەر لەوەی بگەنە ئاستێکی مەترسیدار و قەیراناوی، کێشەکان بدۆزیتەوە و نەیانهێڵیت. دێو تا بچوکە ئەتوانیت ئاسانتر بیکوژیت.

–لەبەرئەوەی خۆم بە بەرزبوونەوە پابەند کردووە، لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا کۆمەڵە پرسیارێك لە خۆم دەکەم، بۆ نموونە (ئەمڕۆ کام شتانە فێر بووم؟)، (چ بەرەوپێشچوونێکم هەبووە؟) (چێژم لە چی وەرگرتووە؟)

ئەگەر هەموو ڕۆژێك بە بەردەوامی بەرەوپێش بچیت و هێزی خۆشی بینین لە ژیان لە خۆتدا زیاد بکەیت، لەو بارەدا ژیانی تۆ دەوڵەمەندییەکی تێدا دێتە کایەوە کە زۆر کەس لە خەویشدا نایبینن.

–کایزن واتە پابەندبوون بە باشکردن و بەرەوپێشبردنی بەردەوام و لە کۆتا نەهاتووی ئەم کرۆکە ناوەندییە ئەو شتەیە کە من ئێستا هەم!

ڕێگای سەرکەوتن هەمیشە لە دروستبووندا نیە. سەرکەوتن بەرەوپێشچوونە نەك گەیشتنە خاڵی کۆتایی.

–ڕێگاری باشبوونی ژیان ئەوە نییە کە هەموو کاتێك پڕ بیت لە جۆش و خرۆش. ڕەهەندەکانی ژیان تەنیا بە گەشەی پەیتا پەیتا و ڕۆژانە باشتر دەبێت و ئەمەش واتە پابەندبوون بە باشکردنی بەردەوام و لە کۆتا نەهاتوو.

–هیچ شتێك لەوە شیرینتر نییە کە بزانیت (چ کەسێك)یت و کاریگەریی خۆت لە بواری چۆنێتی بیرکردنەوە و چۆنێتی هەستکردن فراوان بکەیت و

بیرت بێت کە هەر زیادبوونێك لە چۆنایەتی ژیاندا–لە هەر ئاستێکدا بێت یارمەتیدەرە تا بزانیت (چ کەسێکیت) و ئەمەش تۆ دڵخۆش دەکات.

–مرۆڤ کاتێك هەست بە نائومێدی و ماندوویی دەکات کە بزانێ چیتر لە گەشەدا نییە.

–بۆ پاراستنی ئەوەی کە هەتە، دەبێ لە گەشەدا بیت. لە ژیاندا هیچ شتێك بە جێگیری نامێنێتەوە: **تۆ یان خەریکی هەڵزنانیت یان خەریکی شۆڕ بوونەوەیت، یان لە گەشەدایت و یان لە ژاکاندایت، ئاستی ناوەند نییە.**

–ئەگەر پەیوەندییەکەت لەگەڵ کەسی دڵخوازتدا رێك لەو ئاستەی رۆژی یەکەمی ئاشنایەتیدا بهێڵیتەوە، بزانە کە ئەم پەیوەندییە خەریکی هەرەسهێنانە نەك بەرەوپێشچوون.

تاکە رێگەی باشکردنی چۆنایەتی پەیوەندییەکان لەگەڵ ئەوانیتردا، بەهێزکردنی رۆژ لەدوای رۆژ و پابەندبوونە بە (کایزن).

تاکە شتێك کە دەبێتە خۆی ئاسودەیی مرۆڤ لە ژیاندا ئەوەیە کە بزانێ هەر رۆژێك کە تێدەپەڕێ بەشێوەیەك لە شێوەکان بەرەو پێش چووە.

–پەیمان بدە کە هەموو رۆژێك شێوازێکی بچوك بدۆزیتەوە کە بەردەوام هەموو بەشەکانی ژیانت باش بکات و ئەم کارە سامانێکی مەعنەویت پێ دەبەخشێ کە زۆر بەرزتر دەبێت لە وێناکانت، چونکە ئەم بەرەوپێشچوونە بچوکانە کە بەرچاو نین سەرکەوتنێك بەشێوەی پارچە پارچە بەسەر یەکتریدا

بونیاد دەنێت کە رۆژێك لە رۆژان بێدار دەبیتەوە و بۆت دەردەکەوێت کە ژیانی ئێستای تۆ خەونێك بووە.

—جۆش و خرۆشی من لەوێوە دێت کە هەموو بەیانییەك پەلەمە تا بێدار بمەوە و بژیم، چونکە هەموو رۆژێك شتێك هەیە کە باشتر ببێت لە رۆژی پێشوو. دەزانیت کە ئەم کارە چ کاریگەرییەکی لەسەر بڕوابەخۆبوونت هەیە؟

—هەموو رۆژێك بەیانییەکەی کە بۆت دەرکەوێت باشترت ئەبێ، تەنانەت گۆڕانکاری پەیتا پەیتا و بچوکیش، کاتێك کارەکان بەشێوەیەکی ئاگایانە ئەنجام بدەیت هێز و توانایەك لە تۆدا پێکدێت کە لە پەیوەندیکردنت لەگەڵ ئەوانیتردا ئەو هێز و توانایە خۆی نمایش دەکات.

—هاوڕێیەکم هەیە کە ئێستا سەرقاڵی ماراسۆنە. دەزانی چۆن دەستی پێکرد؟ رۆژی یەکەم تا یەکەمین وێستگەی تەلەفۆن رایکرد کە نزیکەی سەد مەتر لە ماڵەکەی دوور بوو. ئەو هەموو رۆژێك کەمێکی بۆ ئەو دوورابیە زیاد دەکرد. لە راستیدا (کایزن)ی بەکار دەهێنا، واتە پرەنسیپی باشبوونی بەردەوام و لەکۆتا نەهاتووی چۆنایەتی، زۆر بە سادەیی و پەیتا پەیتا خستەکار.

—ئێستا هۆکاری ئەمەی کە بۆچی زۆرێك لە خەڵکی لە راستیدا سەرکەوتوو نابن بە تۆ دەڵێم: هۆکاری یەکەم ئەوەیە کە ستاندارد(پێوەر)ێکی بەرز هەڵنابژێرن و دووەم ئەمەی کە هەندێ کەس ستانداردێکی بەرز هەڵدەبژێرن بەڵام باوەڕیان وا نییە کە بتوانن بەدەستی بێنن.

— لە ژیاندا تەنیا دەتوانین لە رێگەی ئاستی کردارمانەوە سەرکەوتن ئەندازەگیری بکەین. کاتێك دەتوانین لەبارەی خۆمانەوە هەست بە رەزامەندی بکەین کە بەردەوام ئاستی ژیانی خۆمان بەرز بکەینەوە و ئەم

کارە سەروەختێك مومکینە کە ئێمە لە ژیانماندا بەردەوام پابەند بین بە سیستەمێك و بنەمای تایبەت و باوەڕمان بە بەرەوپێشچوونی بەردەوام و بێ پایان هەبێت.

—جیاوازیی گەورە هەیە لەنێوان زانینی کارێك کە دەبێ بیکەیت و کردنی کارێك کە دەیزانی.

هەستی نارەزایەتی، گرنگترین کلیلی سەرکەوتنە

—کاتێك ئامانجێك بۆ ژیانی خۆمان هەڵدەبژێرین، بەو مانایەیە کە خۆمان بە (کایزن)ەوە پابەند کردووە و قبوڵمان کردووە کە هەموو تاکەکان نیازمەندی بەرەوپێشچوونی بەردەوام و بێ وچانن.

—لە جۆرێك نارەزامەندی و نارەحەتیدا، هێزێك هەیە کە مرۆڤ ناچاری چالاکی دەکات. ئەمە زەحمەتێکە کە لە ژیاندا پێویستمان پێیەتی. زەحمەتێك کە دەستبەجێ دەگۆڕێت بۆ کرداری تازە و پۆزەتیڤ.

—ئەو فشارانەی کە لە ژیاندا تووشمان دێن، دەشێ پەرێشانمان بکەن و توانای کردارمان لێ بسەنن، بەڵام کاتێك بۆمان دەردەکەوێت کە باش رەفتارمان نەکردووە قەناعەتمان نییە بەوەی کە هەمانە، فشاری سەرچاوەگرتوو لەم نارەزایەتییە بەرەو پێشەوەمان دەبات تاوەکو بەشێوەیەکی بەردەوام چۆنایەتی ژیانی خۆمان و یان دەوروبەرمان و کەسانی دڵخوازی خۆمان باشتر بکەین. دەبێ سوود لەم سەرچاوەیە وەرگرین و خۆمان بەرەو پێشەوە ببەین.

-زۆر کەس هەوڵ دەدەن لە هەموو فشارێك خۆیان بەدوور بگرن، لە بارێکدا ئەگەر ئەم فشارانە پۆزەتیڤ نەبن، ژیان ماندووکەر، رۆتینی، وەڕسکەر و هەر ئەو شتە دەبێ کە زۆر کەس سکاڵایان لێی هەیە.

(رۆبنز باسی بوسکالیا دەکات)

یەکێك لە کەسە دڵخوازەکانم و یەکێك لە سەرقاڵترین و تامەزرۆترین ئەو کەسانەی کە تاوەکو ئێستا بینیوومە (لیۆ بوسکالیا)ی نووسەری کتێبی (عەشق) و زۆر کتێبی تری نایابە لە بواری پەیوەندییە مرۆییەکاندا.

یەکێك لە لێهاتووییەکانی ئەو، ئەوەیە کە بەردەوام پرسیارێك لە خۆی دەکات کە لە منداڵیدا لە باوکیەوە بیستوویەتی. هەر شەوێك کە لەسەر مێزی نانی ئێوارە دادەنیشتن، باوکی دەیگوت: (لیۆ، ئەمڕۆ چی فێر بوویت؟) و دەبووایە لیۆ حەتمەن وەڵامێك بداتەوە، وەڵامێك کە شایستە بێت.

ئەگەر ئەو رۆژە شتێکی سەرنجڕاکێش لە قوتابخانە فێر نەبووایە، دەڕۆیشت و ئینسایکلۆپیدیای تەماشا دەکرد تاوەکو بتوانێت لەسەر سفرە بۆ باوکی باس بکات. ئەو دەڵێت ئەمڕۆش شەوانە ناتوانێت بچێتە ناو جێگە مەگەر ئەوەی کە دڵنیا بێت لەوەی کە لەو رۆژەدا شتێکی بەهادار فێر بووە.

لە ئەنجامی ئەم عادەتەدا، ئەو هەمیشە ئەقڵی خۆی بزواندووە. ئەو تامەزرۆیی و عەشقەی کە ئەو بۆ فێربوونی هەبوو و هەیەتی تا رادەیەکی زۆر پەیوەندی بەو پرسیارەوە هەیە کە لە سەردەمی منداڵیدا بەردەوام لە ناخی ئەودا دووبارە بووەتەوە.

بەشی پێنجەم

شوناس

ئەو کارانەی کە دەتووانین یان ناتووانین ئەنجامی بدەین و ئەوەی کە بە مەحاڵ یان نامەحاڵ دەیبینین، بە دەگمەن سەرچاوەگرتووی توانای واقیعی ئێمەیە، بگرە زیاتر لەو بیروباوەڕەوە سەرچاوە دەگرێت کە بەرانبەر خۆمان هەمانە.

ئەو پێناسەیەی کە لە شوناسی خۆت هەتە، دەربڕی چۆنایەتی ژیانی تۆیە.

(تۆ ئەوە نیت کە ئەوانیتر دەیڵێن)

لە کارێکی توێژینەوەییدا ناوی چەند قوتابییەکیان دایە ژمارەیەك لە مامۆستایان و وتیان ئەمانە قوتابیانی لێهاتوو و نایابن و دەبێ ئێوە بە هەوڵ و ماندووبوون زیاتر پێیان بگەیەنن.

وەکو چاوەڕوان دەکرا، ئەم قوتابییانە دوای ماوەیەك بوونە باشترین قوتابیانی پۆل. ئەوەی گرنگە، ئەمەیە کە ئەم قوتابییانە لەرووی هۆش و ئامادەییەوە لە قوتابیانی تر باشتر نەبوون، پێشتر هەندێکیان ناونیشانی (لاوان)یان درابووە پاڵ، لەگەڵ ئەوەشدا هەر ئەم باوەڕە (بە رواڵەت نادروستە)ی مامۆستایان بووەهۆی ئەوەی کە ئەو چەند قوتابییە بە یارمەتی مامۆستایانی تازە، لە هۆش و لێهاتوویی خۆیان دڵنیا ببن و سەرکەوتنی بەرچاو بەدەست بێنن.

ئاستی لێهاتوویی قوتابیان بەندە بەو شوناسەی کە بە خۆیانەوە دەیبینن. ئەم شوناسە بەهۆی باوەڕی مامۆستاکان بە ئاستی هۆش و لێهاتوویی خوێندنی قوتابیان دێتە کایەوە.

(شوناس چییە؟)

–هێزێکە کە ژیانی تۆ پێکدەهێنێت. ئەم هێزە دیاری دەکات کە چ کارێك لە دیدی تۆدا مەحاڵ یان ئاسانە. لە چ شتێك خۆت بەدوور دەگریت، چۆن

بیر دەکەیتەوە و چ کاردانەوەیەك دەخەیتە ڕوو. لە ڕاستیدا ئەم هێزە باوەڕێکە کە لەبارەی شوناسی خۆتەوە هەتە.

—باوەڕبوون بەوەی کە (چ کەسێك)یت، شوناسی تۆیە و **خولقینەری چوارچێوەیەکە کە تیایدا دەژیت.**

—هەمووتان، ئەگەرچی بەشێوەیەکی نیوەئاگا بێ، پێناسەیەکتان لە خۆتان هەیە و ئەم پێناسەیەیە کە لەسەر هەموو لایەنەکانی ژیانت کاریگەری دادەنێت. بۆ نموونە ئەگەر خۆت بە کەسێکی خۆپارێز لەقەڵەم بدەیت، جوڵەکانت و تەنانەت قسەکانیشت جۆرێك و ئەگەر خۆت بە کەسێکی بێباك و سنووربەزێن ببینیت، جۆرێکی ترە.

(گرنگیی شوناس)

—ڕەفتار لە (شوناس)ی ئێمەوە سەرچاوە دەگرێت.

—توانای تۆ ئەندازە و بڕێکی جێگیری هەیە، بەڵام ئەو شوناسەی کە بە خۆتیەوە دەبینیت دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەشێکی دیاریکراوی ئەو توانایە بخەیتە کار.

—ئەو هەستەی متمانە کە بە شوناس و کەسایەتی خۆمان هەمانە، ئەو سنوورانە دێنێتە کایەوە کە لە چوارچێوەیدا دەژین.

—ئەو بیروباوەڕەی کە لەبارەی خۆت هەتە، کاریگەرترین بیروباوەڕە، ئەمە نەك تەنیا بیروباوەڕی تۆ لەبارەی ئەو شتەی دەرەقەتی دێی دەگرێتەوە، بەڵکو ئەو بیروباوەڕەش دەگرێتەوە کە دەڵێت (تۆ کێیت).

—دەبێ ئاگادار بیت کە چ ناونیشانێك دەدەیتە پاڵ خۆت یان ڕێگە دەدەیت ئەوانیتر دەیدەنە پاڵت. چونکە ئەو ناونیشانانە دەستپێکی

پێناسەی ئەزموونن، دەبنە دەستپێکی گۆڕان لە شتێکدا کە لە خۆتدا بینیووە و ئەمەی کە حەز دەکەیت چ شتێك تاقی بکەیتەوە یان تاقی نەکەیتەوە. بە دەربڕینێکی سادەتر، ئەو ناونیشانانە پێناسەکەری شێوازی ژیانی تۆن.

—ئەگەر دڵنیا بیت لەوەی کە کەسێکی نائاسایی و سەرووئاساییت، لەو بارەدا سەرچاوەگەلێك لە تۆدا چالاك دەبن و ئەو رەفتارانەت تیادا دەردەکەون کە لەگەڵ شوناسی تۆدا گونجاو بن. ئەوەندە بەسە خۆت بە (رەق و زبر) یان (براوە) یان (بێ کەس) لەقەڵەم بدەیت و دەستبەجێ دەستت بگاتە بەشێکی دیاریکراو لە لێهاتووییەکانی خۆت.

—باوەڕەکانی تۆ لەبارەی ئەوەی کە (چ کەسێکیت) بنەمای کارێکە کە دەیکەیت یان نایکەیت و ئەمە زۆر لە سەروو توانای تۆوەیە. ئایا توانای کوشتنت هەیە؟ دەشێ کەسێك بڵێت: لەوانەیە لەتوانامدا بێت، بەڵام هەرگیز کارێکی وا ناکەم.

(گۆڕانی شوناس)

—هیچ ئامرازێك بەهێزتر نییە لە ئامرازی بەڕێوەبردنی گۆڕانی رەفتاری مرۆڤ.

—هەر کاتێك دەربارەی شوناسی خۆم باوەڕێکی تازەمان لا دروست بێت، رەفتاریشمان بۆ بەهێزگردنی شوناسی نوێ دەگۆڕێت.

—گۆڕینی خۆ لە روانگەی زۆرێك لە ئێمەوە تەقریبەن مەحاڵە. ئەمەی کە زۆرجار دەڵێن: (من وام) گوزارشتێکە کە ئاواتەکان لەناو دەبات و لەگەڵ ئەم رستەیەدا کێشەیەکی بەردەوام و چارەسەرنەکراو دێتە کایەوە.

بۆئەوەی قوڵترین و خێراترین گەشە لە چۆنایەتی ژیانتدا هەبێ، پێویستە ڕێڕەوەکەت بگۆڕیت، بگۆڕێیت یان شوناسی خۆت فراوان بکەیت.

–لەخۆت بپرسە: (من ئەم باوەڕەی کە چۆن کەسێکم لە کوێوە هێناوە و چەنێك دەبێ لە مندا هاتووەتەکایەوە؟)

–دەشێ ئێستا کاتی ئەوە هاتبێت کە شوناسی خۆت بخەیتە بەر ڕۆشنایی. ئایا ئەم باوەڕەت بەشێوەیەکی ئاگایانە هەڵبژاردووە و یان بەرجەستەبووی کۆمەڵە تێڕوانینێکی ئەوانیتر و ڕووداوە گرنگەکانی ژیان و فاکتەری ترە کە بەشێوەیەکی نەخوازراو و نائاگایانە هاتووەتە ناو ئەقڵتەوە؟

رابردووی ئێمە دیاریکەری ئێستا یان ئایندەی ئێمە نییە. هیمەت بکەن و شوناسی هێزبەخش و تازە داوا بکەن. هەر لەمڕۆوە دەست پێبکەن.

–دەبێ هەموومان دیدگای خۆمان بەرانبەر ئەو شوناس و لێهاتووییانەی کە هەمانە فراوانتر بکەین. دەبێ دڵنیا بینەوە لەوەی کە ئەو ناونیشانانەی کە بەخۆمانی ئەدەین سنووردارمان ناکەن، بەڵکو گەورەمان دەکەن و ئەو باشییانەی لەناوماندا هەن زیاد دەکەن.

–ئەگەر بەردەوام بڵێیت: (من وەهام....) هەر وا دەبیت، بۆ نموونە هەندێك دەڵێن: (من مرۆڤێکی تەنبەڵم) لەکاتێکدا کە تەنبەڵ نین، **بەڵکو ئامانجی ئەنگێزەبەخشیان نییە.**

–ژینگەی ئێمە دەتوانێت (شوناس)ێکی تایبەتمان بەسەردا بسەپێنێت یان لێمان بسەنێت. هەربۆیە دەبێ بڕیار بدەین کە چ جۆرە (شوناس)ێك بۆمان گونجاوە.

–ئەگەر باوەڕێکی جێگیرت لەبارەی (کێ بوون) بۆ خۆت هەبێ، کەس ناتوانێت کاریگەریت لەسەر دابنێ، چونکە خۆت دەزانی کە لەناوەوەی خۆتدا (چ کەسێك)یت.

–ئەگەر چەندان جار هەوڵتداوە گۆڕانێکی تایبەت لە ژیانی خۆتدا بهێنیتەکایەوە و سەرکەوتوو نەبوویت، بێگومان کێشەی تۆ ئەوە بووە کە هەوڵتداوە گۆڕانێکی هەستی یان رەفتاری بهێنیتە کایەوە کە لەگەڵ ئەو شوناسەی کە بۆ خۆت داتناوە نەگونجاو بووە.

–گۆڕان و یان فراوانکردنی شوناس دەتوانێت بنچینەییترین و خێراترین باشبوون لە چۆنایەتی ژیاندا بهێنێتە کایەوە.

–تاکە رێگای هێنانەکایەی گۆڕانکاریی پایەدار بۆ کەسی ئالودەبوو ئەوەیە کە ئیمانی لە (من ئالودەم) بگۆڕین بۆ (من تەندروستم). شوناسی تازە هەرچییەك بێت نابێ مادەی هۆشبەر شوێنێکی تیادا هەبێ، ئەگەر مادەی هۆشبەری بخەنەڕوو نابێ لەبەر خۆیەوە بیر لەوە بکاتەوە ئاخۆ قبوڵی بکات یان نا، بەڵکو دەبێ بە ئیمانی رەهاوە بڵێت: (ئەوە ئیشی من نییە، لە رابردوودا وا بووم).

-ئەو کەسانەی کە کێشیان زیادە دەبێ خۆیان لە کەسێکی قەڵەوەوە بگۆڕن بۆ کەسێکی شاد، تەندروست و وەرزشکار. ئەم شوناس گۆڕینە، هەموو رەفتاری ئەوان لە رێجیمەوە بگرە تا وەرزش، دەگۆڕێت.

بە دانی یەك بڕیار کەڵك لەو هێزە وەربگرە کە هەنوکە بۆ گۆڕینی هەر بەشێکی شوناسی خۆت هەتە.

-بڕیارمدا خۆم دیاری بکەم کە (چ کەسێك)م و رێك هەر ئەو رۆژە بیرم لەمە کردەوە، ژیانم گۆڕا. بۆیە دەبێ رۆژێکی وەها بۆ تۆش دابێت.

-ئایا شوناسی خۆت بەشێوەیەکی ئاگایانە یان نائاگایانە هەڵدەبژێریت یان ئەم شوناسە لەسەر بنەمای قسەی ئەوانیتر، رووداوە گرنگەکانی ژیان و ئەو هۆکارانەی تر کە بەشێوەیەکی نەخوازراو و نائاگایانە کاریگەرییان لەسەرت داناوە، پێکدێت؟ ئەو رەفتارە جێگیرانەی کە لەسەریان راهاتوویت و بنەمای شوناسی تۆن کامانەن؟

-دەڕوانینە کاروباری خۆمان و دیاری دەکەین کە کێین.

-پێویستە بزانیت کە ئێستا (کێ)یت نەك ئەوەی کە لە ئایندەدا دەتەوێ کێ بیت. ئێستا (کێ)یت؟ با دووبارە پرسیار بکەم: تۆ (کێ)یت؟ بۆئەوەی پێناسەی خۆت بکەیت، رێگای زۆر هەن و ئەو پێناسەیەی کە لەبارەی خۆت ئەیکەیت، چوارچێوەی ژیانت دیاری دەکات.

(تۆ رابردووت نیت)

-گومانی تیا نییە کە تۆ رابردووت نیت.

—هەندێ جار بەشێك لەوەی کە چۆن خۆت پێناسە دەکەیت رەگی لە رابردوودایە، بۆنموونە ئەو شکستانەی کە هەتبووە، بەڵام زۆر کەسیش لەسەر بنەمای ئایندەیان پێناسەی خۆیان دەکەن.

ئاگادار بە هەر شتێك کە بەردەوام بە گوزارشتی (مـن ئـەوەم)ەوە گرێـی دەدەیتـەوە، هـەر دەبیتـە ئەوە.

—ئایا ئەزموونەکانی مرۆڤ، شوناسەکەی سنووردار دەکەن؟ وەڵامەکە نەرێیە. ئەوەی کە مرۆڤ سنووردار دەکات، دەربڕینێکە کە لە ئەزموونەکانی خۆیەوە دەیخاتە ڕوو.

—شوناسی تۆ هیچ نییە جگە لە حوکمدان لەبارەی کەسایەتی خۆتەوە. بڕیارێکە ئەیدەیت تا لەگەڵ شتێکدا تێکەڵ بیت و ناونیشانێکە کە دەیدەیتە پاڵ خۆت.

ئەو پێناسەیەی لەبارەی شوناسی خۆتەوە هەتە، دەربڕی ژیانی تۆیە.

—دوو کەس لە گەنجیدا باوکی خۆیان لەدەستدا. یەکێکیان لە ئەنجامی ئەو ڕووداوەدا پەیوەندی لەگەڵ ئەوانیتردا بڕی، لەکاتێکدا کە ئەویتر بوو بە کەسێکی زۆر کۆمەڵایەتی و خوێن گەرم.

کەواتە ئەوەی کە ژیانی ئێمە پێکدێنێت، نەك تنیا خودی سەرچاوەکان (ئەزموون و ڕووداوەکانی ژیان) بەڵکو دەربڕین و تەفسیرێکە کە هەمان بۆیان.

—گەورەترین پلان داڕێژەری ژیانی تۆ، خۆتیت جا چ ئەوەی زانیبێتت یان نا. ئەزموونەکانی خۆت وەکو پارچەیەکی گەورە ببینە کە دەتوانیت بەپێی

هەر مۆدێلێك كە حەز دەكەیت ببڕیت و بدووریت و هەر ڕۆژێك كە تێدەپەڕێت داوێك بۆ سەر تانوپۆی ئەم پارچەیە زیاد بكەیت.

ئایا ئەم پارچەیە دەكەیتە پەردەیەك تا لە پشتیەوە خۆت بشاریتەوە، یان ئەمەی كە ڕاخەرێكی جادوویی لێ دروست دەكەیت تا لەسەری بفڕیتە ترۆپكی ئاسمان؟

ئایا ئەم پارچەیە وەها دیزاین دەكەیت كە بیرەوەری پۆزەتیڤ و وزەبەخشت بكەوێتە ناوەندی ئەم شاكارە؟

نیگەرانییەكانی من لەمەڕ ئەوەی كە لە
ئاستی خۆمدا بتوانم دنیا بكەمە ژینگەیەكی
باشتر، سەرچاوەگرتووی ئەوەیە كە من
سەروەختێك پێم وابوو جیهان، شوێنێكی
ڕەق و دڕندانەیە. حەزی من بۆ ئازادی
لەبەرئەوەیە سەروەختێك هیچ ئازادییەكم
نەبوو. سەرنجی من لەسەر پەروەردە و
گەشە و ئەمەی كە باشترین ئامرازی گۆڕانی
بخەمە بەردەست هەمووان لەو ڕاستییەوە
سەرچاوە دەگرێتكە خۆم سەروەختێك
بەدەست نادادپەروەری و ڕەفتارە
نامرۆییەكانەوە ناڵاندوومە.

-گۆڕینی شوناس خۆشترین، جادووییترین و ڕزگاركەرترین ئەزموونی ژیانە.

—ئەگەر بۆت دەرکەوت کە (شوناس)ی تۆ مایەی رەنجی تۆیە، بزانە ئەوەی کە بە (شوناس)ی خۆت هەژماری دەکەیت سەرچاوەگرتووی بڕیارێکە کە خۆت داوتە و دەتووانیت لە یەك ساتدا بیگۆڕیت.

—لە ساتێك لە ساتەکاندا دەتووانین پێناسەیەکی تەواو جیاواز لە خۆمان بەدەست بێنین، یان بەشێوەیەکی ئاگایانە رێگە بدەین کە خۆمان و واقعیەتەکەمان بدرەوشێتەوە و پەردە لەسەر شوناسی مەزنمان هەڵبماڵرێت کە لە سەروو رەفتاری رابردوومان و هەموو ئەو ناونیشانانەیە کە تاوەکو هەنوکە داومانەتە پاڵ خۆمان.

—هەموو کارەکانت بوەستێنە و لەسەر پارچە کاغەزێك بنووسە کە کێیت. خۆت بۆ خۆت والا بکە.

—بۆ هەر شتێك کە دەتەوێ بەدەستی بێنیت، دەبێ تیبگەیت ئەتەوێ ببیتە کێ. بیر لەوە بکەرەوە ئاخۆ دەبێ زیاتر کۆمەڵایەتی بیت، بەسۆزتر بیت، دڵخۆشتر بیت، رۆمانتیکتر بیت؟ چاوقایمتر بیت. رێك وپێك تر بیت؟ **هەرچییەك کە پێویستە ببیت ئێستا ببە نەك رۆژێك لە رۆژان!** پێویست ناکات بیکەیتە ئامانج.

—بیرم دێت کە پێش ساڵانێك لای خەڵك وتم: ئەگەر دەتانەوێ ژیانتان بگۆڕن، بە جۆرێك بژین کە وەك بڵێیت کەسایەتییەکی کۆمەڵایەتیت، بیر لەوە بکەرەوە کەسایەتییەکی کۆمەڵایەتی چۆن دەژیت؟ چۆن لەگەڵ ئەوانیتردا رەفتار دەکات؟ و ئەگەر بۆ ماوەیەك بەم شێوە بیرکردنەوەیە بژیت، سەرەنجام چۆنایەتیی ژیانت باشتر دەبێت.

—دەتووانیت هەر ئێستا (شوناس)ی خۆت تەنیا بە بڕیارێك بگۆڕیت.

-ئەگەر بتوانیت هەر ئەو کەسە بیت کە خۆت ئەتەوێ، لەو بارەدا شوناسی تۆ کام تایبەتمەندییانەی دەبێ؟

-ئایا کەسێك هەیە کە تایبەتمەندییە دڵخوازەکانی تۆی هەبێت؟ ئایا دەتوانیت ئەم کەسانە بکەیتە سەرمەشقی خۆت؟ لە دنیای خەیاڵدا، بچۆرە ناو قاڵبی کەسایەتیی تازەوە. بیهێنە بەرچاوت چۆن هەناسەگۆڕکێ دەکەیت؟ چۆن بە رێگەدا دەڕۆیت؟ چۆن قسە دەکەیت؟ چۆن بیر دەکەیتەوە؟ چۆن هەست دەکەیت؟

-لەو هێزەی کە هەتە بۆ گۆڕینی هەر بەشێکی شوناسی خۆت تەنیا بە یەك بڕیار، هەست بە شادی بکە.

-دەبێ من و تۆ ئەو دیدەی بەرانبەر کەسایەتی خۆمان هەمانە باش بکەین. دەبێ دڵنیا بینەوە ئەو ناونیشانانەی ئەیدەینە پاڵ خۆمان سنووردارکەر نەبن بەڵکو هۆکاری گەشە و بەرزبوونەوە بن. دەبێ هەرچی باشی هەیە لەناو ناخماندا، شتێکی بۆ زیاد بکەین.

-خۆمان بە هەر جۆرێك بناسێنین، هەر ئەوە دەبین. ئەمە هێزی ئیمانە.

-ئێمە لە جیهانێکی زیندوودا دەژین کە دەبێ شوناسەکانمان بەردەوام فراوانتر بین بۆئەوەی چۆنایەتی ژیانمان باشتر ببێت.

-ئەگەر بڕیار بدەین کە شێوازی بیرکردنەوە، هەست و کردارمان شایستەی ئەو کەسەیە کە دەمانەوێ ببین، دەبینە ئەو کەسە نەك تەنیا ئەمەی کە (هاوشێوە)ی ئەو کەسە بین، بەڵکو دەبینە خودی ئەو کەسە.

-بەس ئەوەی کە لە رابردوودا چۆن رەفتارمان کردووە، دەری ناخات کە رایەڵین بە بەشێکی رابردووەوە، یان ئەو شتەین کە بڕیار دەدەین (ئێستا) ببین.

—دوای ئەوە هەرکاتێك وتت (هەرگیز ناتووانم ئەم کارە بکەم) یان (ئەم کارە لە منەوە دوورە) ساتێك بیر بکەرەوە و پەی بە شوێنەواری قسەکەی خۆت ببە. ئایا تێگەیشتنی خۆت سنووردار نەکردووە؟ ئەگەر وەهایە سوود لە هەر دەرفەتێك وەربگرە تا بپرژێیتە سەر فراوانکردنی شوناسی خۆت.

—خۆت ناچاری ئەو کارانە بکە کە پێت وایە دەرەقەتیان نایەیت و وەکو مەرجەعێك سوود لەم کارانە وەرگرە تا هەست بکەیت شتێکی زیاتریت لەوەی کە هەیت.

—لە خۆت بپرسە: (دەتووانم لەوە زیاتر بم کە هەم؟ ئەبمە چی؟ ئێستا خەریکە ئەبم بە چ کەسێك؟)

—بیر لە پێڕستی بەها و خەونەکانی خۆت بکەرەوە و خۆت پابەند بکە کە هەلومەرجی دەرەکی هەرچییەك بێت (**من هەمیشە وەکو کەسێك رەفتار دەکەم کە پێشتر دەستی گەیشتووە بە ئامانجەکانی** و لێرەبەدوا شێوازی هەناسەدانم، جوڵەکان و کاردانەوەکانم لەبەرانبەر ئەوانیتردا هەر لەسەر ئەو بنەمایە دەبێت).

—بە بڕوای من ئەم خاڵە گرنگە کە بزانین لە ژیاندا بوونی ئێمە شتێکی جیاوازە لە جەستەی ئێمە. ئێمە نە رابردووی خۆمانین و نە بریتین لەو رەفتارانەی کە لە ئێستادا هەمانە.

—ئەوەی کە تۆیت، لە سەروو جەستەی تۆوەیە، لە سەروو بیروباوەڕ و بەهاکانتەوەیە، شوێنێکە لەناو تۆدا. ئەو بەشەی تۆ کە نەمرە، رۆحی تۆیە. هەر کاتێك هەستت کرد بێتاقەتیت دەبێ بگەڕێیتەوە بۆ ئەوێ.

—هەرکاتێك هەستت کرد ناتووانیت دەرەقەتی کارێك بێیت، بگەڕێرەوە بۆ رۆحی خۆت و ئەو کاتە بزانە کە لەبارەی هەر کارێکەوە بڕیار بدەیت ئەوا

بەتوانایت. تۆ توانای ئەوەت هەیە و لە ژیاندا بەرزتریت لە هەر ململانێیەك کە وێنای دەکەیت. خۆت پەیوەست بکە بە بەرزترین (سەرچاوە)وە **ئیمانت بەو موعجیزەیە هەبێت کە ژیان لەبەردەمت دادەنێت.**

—ئەگەر بتوانیت تێبگەیت کە تۆ موعجیزەیەك و بەهرەیەکی خوداپێداویت، ئەمە دەبێتە بەشێك لە پێناسەی تۆ لەبارەی خۆتەوە، بێ ئەوەی کە لوتبەرز بیت بەرانبەر خۆت و لەپڕ ئەبینیت کە ژیانت چۆنایەتییەکی باشتری هەیە، جۆری کارەکانت گۆڕاوە، شێوازی رووبەڕووبوونەوەت لەگەڵ مرۆڤەکاندا گۆڕاوە و ئاکام و بەرهەمی ژیانیشت گۆڕانێکی بەرچاوی بەسەردا هاتووە.

ئەگەر دەتەوێ وەکو کەسێك کە دەتەوێ ببیت، بڕیار بدەیت، بیر بکەرەوە، هەست بکە و کاری پێبکە تا تۆش ببیتە ئەو کەسە.

—ئێستا لەسەر دووڕیانێکیت، دەرفەتت هەیە کە گرنگترین بڕیاری ژیانی خۆت بدەیت. رابردوو فەرامۆش بکەیت. ئێستا چ کەسێکیت؟ بڕیارتداوە ئێستا چ کەسێك بیت؟

ئەو کەسایەتییەی کە هەتبووە فەرامۆش بکە. ئێستا کێیت؟

بڕیارت داوە ببیتە چ کەسێك؟ بەشێوەیەکی ئاگایانە ئەم بڕیارە بدە. ئەم بڕیارە بە هێز و وردەکارییەوە بدە.

(ڕاهێنان)

—ئەگەر بتتوانیایە ناوی خۆت لە قاموسی زمانەوانیدا بدۆزیتەوە، چ پێناسەیەکت لە خۆت لەوێدا بەدی دەکرد؟ ئایا تنیا ڕستەیەکی سێ وشەیی و یان چەند لاپەڕەیەك و یان تەنانەت چەند بەرگێك لە کتێب؟

ئێستا پێناسەیەك کە دەشێ لە ئینسایکلۆپیدیادا لەبەرانبەر ناوی تۆ دابنێن، بخەرە سەر کاغەز.

—ئەگەر بتویستایە ناسنامەیەك بۆ خۆت دروست بکەیت تا شوناسی ڕاستەقینەی تۆ پیشان بدات، کام شتانەت لەسەر دەنووسی و چیت نەدەنووسی؟

ئایا وێنەی خۆت لەو ناسنامەیە ئەدا؟ ئایا تایبەتمەندییەکانی ناسنامەکەی خۆت دەنووسی؟ ئایا بارودۆخی جەستەیی خۆت، سەرکەوتنەکانی خۆت یان هەستەکانی خۆت شرۆڤە دەکرد؟

—ئایا بیروباوەڕ، وابەستەییەکان، ئاواتەکان، دروشمەکانی ژیان و توانایيەکانی خۆت دەردەبڕی؟ کەمێك ڕامێنە ئەو شتانەی کە مومکین بوو لابیەت لەبەرچاو بگرە و ئەو شتەی کە دەربڕی کەسایەتی ڕاستەقینەی تۆیە بخەرە سەر کاغەز.

—ڕاستە هەر لەم ساتەوە دەتوانیت لەسەر بنەمای شوناسی نوێی خۆت بژی. لە خۆت بپرسە: (ئیتر ئەتوانم چی بم، ئێستا خەریکە دەبمە چ کەسێك؟)

(پابەندبوون بە شوناسێکی نوێوە)

–پەیمان بدە وێڕای هەلومەرجەکە، هەمیشە وەکو کەسێك کە پێشتر گەیشتووەتە ئامانجەکانی خۆی، ڕەفتار بکەیت. وەکو ئەو کەسە هەناسە بدە. جوڵە و کاردانەوەکانت لەبەرانبەر ئەوانیتردا وەکو ئەو کەسە بێت. لەگەڵ خەڵکدا هەر بەو کەسایەتییەوە ڕێز بگرە، خۆشەویستی و دڵسۆزی بنوێنە کە دەشێ ئەو کەسە بینوێنێت.

–پابەند بە بەو شوناسەوە کە بۆ خۆت هێناوتەتە کایەوە و بە دەوروبەرتی ڕابگەیەنە، بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ئەم شوناسە بە خۆت ڕابگەیەنیت.

–هەموو ڕۆژێك بەو ناونیشانە تازەوە کە داوتەتە پاڵ خۆت، تایبەتمەندێتی خۆت بۆ خۆت چاو پێدا بخشێنەرەوە بۆئەوەی لە تۆدا ببنە عادەت.

–ئەو کەسانەی کە کاتی خۆیان لەگەڵماندا بەسەر دەبەن، کاریگەریی بەهێزیان لەسەر وێنامان و شوناسمان هەیە. ئەو کاتەی کە بۆ بەهێزکردنی شوناسی نوێ، کاروبار و ڕەفتارتان بەرنامەڕێژی دەکەن، بایەخێکی تایبەت بەو کەسانە بدەن کە لە دەوروبەرتانن.

–ئایا هاوڕێیان، کەس و کار و هاوڕێکانتان ئەو شوناسە تازەیەی کە بۆ خۆت دروستتکردووە بەهێز دەکەن یان لاواز؟

–تۆ وەکو ئەو کەسە دەبیت کە کاتت لەگەڵیدا بەسەر دەبەیت.

–دەشێ ئەو شوناسەش کە دۆستان و هاوکارانمان هەیانە کاریگەریمان لەسەر دابنێن. سەیرێکی وردی دۆستانی خۆت بکە. ئەو شوناسەی کە بۆ ئەوان لەبەرچاوی دەگریت، زۆرجار وێنەدانەوەی شوناسی خودی تۆیە.

–ئەگەر دۆستانی تۆ کەسانی هەستیار و خۆشەویستن، ئەگەرێکی بەهێز هەیە تۆش خۆت هەر وا بێنیتە بەرچاو.

–چ ناونیشانێك دەدەینە پاڵ ئەو کەسانەی کە شتێك دەڵێن و بەپێچەوانەی ئەمەوە رەفتار دەکەن یان بانگەشەی شتێك دەکەن کە رەفتارەکەیان پێچەوانەی ئەمە پیشان دەدات؟ ئەوان بە ناجێگیر، متمانەپێنەکراو، دەمدەمی، بێباك و ریاکار لەقەڵەم دەدەین. ئایا حەز دەکەن ناونیشانی وەها بدەنە پاڵ تۆ؟ ئایا تەنانەت حەز دەکەن وێنەیەکی وەهات لە خۆت هەبێت؟ وەڵامەکە روونە: نەخێر!

بۆیە هەر کاتێك پێوەرێك بۆ خۆمان هەڵدەبژێرین و شوناسێك بۆ خۆمان دیاری دەکەین، دەکەوینە ژێر فشار تاوەکو بەرانبەر ئەو پێوەرە هەر جێگیر و وەفادار بمێنینەوە ئەگەرچی ئەم نەگۆڕییە لە ئایندەدا بە گران بۆمان تەواو بێت.

–هەر کاتێك بەرانبەر بەو شوناسەی کە بۆ خۆمان دیاری دەکەین، جێگیر بین، پاداشتی سەرووئاساییمان پێدەگات.

–ئەو کەسانەی کە جێگیرییان هەیە چیان پێ دەڵێین؟ بۆ دەربڕینی کەسایەتی ئەوان کەڵك لە وشەی وەکو متمانە، وەفادار، پابەند، تۆکمە، هۆشمەند، لۆژیکی و وشەی هاوشێوە وەربگرین؟

–ئایا دەتەوێ ئەوانیتر بەم ناونیشانانە ناوت بێنن؟ ئەگەر ئەو وێنایەی لەمەڕ خۆت هەتە وەها بێت، چ هەستێکت لا دروست دەبێ؟ دیسان وەڵامەکە روونە، زۆربەی خەڵکی ئارەزوومەندی هەبوونی شوناسێکی وەهان.

بەشی شەشەم

(گۆڕان: گرنگترین پرەنسیپی جێگیری ژیان)

کۆتایی هێز، توانای هێنانەکایەی (گۆڕان)
گونجان، گەشە و (وەرچەرخانە).

(گۆڕانکارییەکان پێشبینی بکە)

لە وتارێکی گۆڤاری (فۆربس)دا خوێندمەوە کە یەکێك لە کارمەندانی (جەنەراڵ ئەلەکتریك) پرسیاری لە سەرۆکی دەستەی بەڕێوەبردن کردبوو: (چۆن بوو تا دوێنێ باش بووم بەڵام ئەمڕۆکە چیتر نرخم نییە؟)

وەڵامەکەش ئەمە بوو: (مەسەلەکە ئەوە نییە تۆ چیتر نرخت نییە، بگرە ئەوەیە کە ئەو کارەی تۆ دەیکەیت چیتر کێبڕکێکارانە نییە).

—ناتووانین بە ستانداردەکانی (دوێنێ) بژین و چاوەڕێی ئەوە بکەین کە (ئەمڕۆ) براوە بین. دەبێ بنەما و دیسپلینەکان (ی سبەی) پێشبینی بکەین و تێبگەین چۆن چۆنی دەتووانین هەر ئێستا پیادەیان بکەین. بەم جۆرە دەتووانین لە یاریی ژیاندا براوە بین.

—ئەگەر بڕوانیتە یاریزانێکی باشی یاریی سەلە، بۆت دەردەکەوێت کە پاس ناداتە هاوتیمەکەی، بەڵکو تۆپەکە هەڵدەداتە شوێنێك کە قەرار وایە ئەو هاوتیمە ساتێك دواتر لەوێ بێت. هەر ئەم کارە لە بوارەکانی تری ژیانیشدا راستە. **دەبێ پێشبینی ئەوە بکەین کە لایەنی ئێمە بەرەو ئاقارە دەڕوات. ئەو کاتە دەتووانین خواستەکانی بەدی بێنین.**

—ئەمەی کە تاوەکو ئێستا سەرکەوتووانە رەفتارت کردووە، بەو مانایە نییە کە سبەینێش هەر وا دەبێت.

–نەزانی یەکسانە بە بێکاری. زۆر کەس بێکارن، چونکە ئایندەی پیشەی خۆیان (پێشبینی) نەکردووە و ئەوەندە ئەسیری رۆتینیاتی رۆژانە بوون کە هیچ بەرنامەیەکیان بۆ ژیانیان دانەڕشتووە.

–کاتێك دەڵێیت ئەم مەسەلەیە مەحاڵە، کەمێك ورد بەرەوە، چونکە ئەو شتەی دوێنێ مەحاڵ بوو، ئەمڕۆ ئاسان بووە. ئەمە سروشتی گۆڕانە.

–هەوڵ بدە بە بێ گومان سیستەمێکی باوەڕیی نوێ بهێنیتە کایەوە و تەنیا لەبارەی باوەڕێکەوە پایەدار بیت، ئەویش کە(گۆڕان حەتمی)یە. ئەگەر دەتەوێ لەبارەی شتێکەوە دڵنیا بیت، یەکەم جار دڵنیایی بەدەست بێنە لەمەڕ ئەوەی کە گۆڕان لە رێگەدایە و پاشان بەردەوام پێشبینی بکە کە، کاردانەوەت لەبەرانبەریدا نەبێت.

–زۆر کە بەهۆی خودی گۆڕانەوە نییە کە زیانبار دەبن، چونکە ئامادەی گۆڕان نین ئازار دەچێژن. ئەوان پێشبینی وەرچەرخانەکان ناکەن و وەها بە راستەهێڵێکدا دەڕۆن کە بەئاگا نابن لەوەی کە چ بەرانبەر هەلومەرجە نوێکە بکەن.

–لەبارەی باوەڕە پایەدارەکانی خۆتەوە کەمێك هۆشیار بە. هەر کاتێك پێت وابوو بۆ ئەنجامدانی کارێك تەنیا (یەك رێگا) هەیە، ئاراستەی خۆت بگۆڕە و ئەگەرێکی تر تاووتوێ و تێبینی بکە. ئەمە یارمەتیت دەدات تا لە کەوتنە ناو تەڵەی خۆت دەرباز بیت.

–قاڵبی بیرکردنەوە لە شێوەی باودا بشکێنە، چونکە ئەمە تۆ لە بەدەستهێنانی خواستەکەت لادەدات.

–بێگومان زستان هەر دێت. هەوڵ بدە درك بەوە بکەیت کە کاتێك زستان دێت، چ بکەیت. دەتوانیت بچیتە خلیسکەی سەر بەفر، لەبری ئەوەی کە

بەفر بتبەستێ! کەوایە خۆت بۆ کاتە دژوارەکان ئامادە بکە. زۆر کەس لەم مەسەلەیە غافڵ دەبن. تۆ نوێگەر و نوێ بیر بە و هەمیشە بیر لە شتە بەدەست نەهاتووەکان بکەرەوە.

—ئەو پرسیارانە بکە کە هیچ کەسێك بوێریی کردنیانی نییە.

—لەبارەی خۆتەوە پرسیار لە خۆت بکە. ئەمە زۆر ئاسانە کە خۆت رەخنەی خۆت بکەیت تا کەسێك بە دیدەی رەخنەییانە لێت نەڕوانێت.

—هەمووان دەزانن پرسە تایبەتەکان کۆنترۆڵنەکراون، بۆ نموونە ئەگەر کرداری ئەلف ئەنجام بدەم دەزانم چی روودەدات. بەڵام زۆربەمان هەرگیز ئەنجامەکان تاووتوێ ناکەین و لەبری ئەوەی کە بیر بکەینەوە ئەگەر ئەم یان ئەو بڕیارە بدەین لە دوورمەودا دا چ کاریگەرییەکی لەژیانماندا دەبێ، پەرچەکردار دەخەینەڕوو. لە راستیدا پەرچەکردار ئەو شتە نییە کە ئێمە دەمانەوێ، بەڵکو دژی (پێشبینی)یە و لەم پێناسەیەدا هیچ گومانێك نییە.

ئەگەر تۆ کارێك ئەنجام بدەیت کە هەمیشە ئەنجامت داوە، ئەوا هەر دەگەیتە ئەو ئەنجامەی کە هەمیشە پێی گەیشتویت.

—بۆقێك لەبەرچاو بگرە کە دەمانەوێ بیخەینە ناو کترییەوە پەیتا پەیتا گەرمی بکەین. ئەگەر بۆقەکە لەناکاو بخەینە ناو ئاوی کوڵاوەوە، لەوانەیە شۆکی گەرما بیبێتەهۆی ئەوەی کە دەستبەجێ باز بداتە دەرەوە، بەڵام ئەگەر ئاوەکە بەرە بەرە گەرم بکەین، بۆقەکە درك بە گۆڕانی پلەی گەرماکە ناکات و کاتێك بیر لە خۆرزگارکردن دەکاتەوە کە ئیتر درەنگ بووە.

-لە ئێستا دا بەرەو کام لا دەڕۆیت؟ ئەگەر لەم ڕێرەوەدا بەردەوام بیت، پێنج ساڵی تر دەگەیتە کوێ؟ ئایا ئەمە هەمان ئەو شوێنەیە کە دەتەویست بۆی بچیت؟

لەگەڵ خۆتدا راستگۆبە. دەڵێن باشترین ڕێگای پێشبینی ئاینده ئەوەیە کە ڕووداوەکانی ئێستا تاووتوێ بکەین. دانیشن و دەربارەی ڕێڕەو و ڕێگای ئاییندەی خۆت بیر بکەرەوە و بزانە کە ئایا هەر بەرەو ئەو ئاقارە دەڕۆیت کە مەبەستتە یان نا. ئەگەر وەڵامەکە نەرێیە، **پێشنیار دەکەم شێوازی خۆت بگۆڕیت.**

(فاکتەری گۆڕان بە نەك قوربانی)

یەکێك لەو کارانەی کە لە کلاسەکانی (شارەزایەتی)یی خۆماندا ئەنجامی دەدەین، ئەوەیە کە ئەوانیتر فێری هونەرە جەنگییەکان بکەین بۆئەوەی لە بەرانبەر هەموو هێرشێکدا بەرگری لە خۆیان بکەن.

لەم بەرنامەیەدا زۆرجار مامۆستایەکیش بانگهێشت دەکەین. من تاکتیکێك ناخەمەڕوو کە قوتابی نەتوانێت لە سێ خولەکدا بەسەریدا زاڵ بێت. هەڵبەت کەمێك زیادەڕەوانە دیارە، بەڵام ئەگەر وێنا بکەیت کە ئاڵۆزکاوە، دەبێ بۆ چەند مانگ و چەند ساڵ راهێنان بکەیت تا شوێنی خۆی بگرێت.

دەشێ لە شەقامدا هێرشت بکەنە سەر و وەها غافڵگیر ببیت کە لەوانەیە ئاڵۆزترین شارەزایەتییەکانیش یارمەتییەکی تۆ نەدەن. غافڵگیربوون لە ژیانی واقیعیشدا هەروایە. بۆ نموونە هەندێ جار ژمارە تەلەفۆنی خۆشت بیر

دەچێتەوە و یان سپێڵی وشەیەك بە فکر نایەتەوە و ئەو کاتە دەرەنجامی گەورەتر لە بەرگریی کەسی بەرۆکت دەگرێت.

راهێنەری بەرگریی ئێمە کە زۆرێك لە تیمەکانی هێزی ئاسمانی و هێزە تایبەتییەکانی پۆلیس و ئەندامانی دەزگای نهێنی راهێناوە، دواجار بۆی دەرکەوت کە (درزێکی کاردانەوەیی) هەیە، واتە ئەمەی کە چۆن هەندێ جار راسپێردراوێکی چەکدا لەبەرانبەر کابرایەکی چەقۆ بەدەست، لە دوورابیەکی سێ مەتری، ناتوانێ بەرگری لە خۆی بکات!

ئەو راسپێردراوە بۆی دەرکەوت کە کەسی هێرشبەر ئیمتیازی (غافڵگیری) هەیە. خاڵی زۆر گرنگ ئەوەیە کە راسپێردراوەکەی ئێمە لەو کاتەدا (چاوەڕوانی)ی هێرشی نەبووە!

ئەگەر (چاوەڕوانی)یت هەبووایە، ئەتتووانی لەگەڵ زۆرێك لە پرسەکاندا ئاسودەتر رووبەڕوو بیتەوە. لێرەدا ئامرازی پێویست (چەك)یشت لەبەردەستدا بووە، بەڵام دەرفەتی سوودوەرگرتنت لێی نەبووە، چونکە (چاوەڕوانی)ی ئەو زەبرەت نەکردووە. هەر بۆیە دەبێ فێرخوازی ئەنجامەکان و دەرەنجامەکان بیت. دەبێ قوتابیی (خۆ لێ لانەدراوەکان) بیت.

ئەمە زۆر هێزبەخشە کە کەسێك بتوانێت رووداوەکان پێش روودانیان، (پێشبینی) بکات و پێش ئەوەی پرسەکان بێنە کایەوە، چارەسەریان و یەکالآیان بکات.

—بێگومان حەز ناکەیت لەوانە بیت کە بەردەوام لە ترسدا دەژین.

بە ئاگادار بوون لەوەی کە لەبەرانبەر هەر پێشهاتێکدا ئامادەیی پێویستت هەیە، لەحاڵەتێکی جێگیر و دڵنیادا دەژیت.

—لە راستیدا سێ جۆر هەڵبژاردنمان هەیە:

١—چاوەڕێ بین پرسەکان رووبدەن و پاشان کاردانەوەیان بەرانبەر پیشان بدەین. لەم بارەدا سەرکەوتنێکی بەدەست نایەت و بەپێچەوانەوە، بەرهەمی ئەو دەردە و رەنجە دەبێت.

٢—ئەو گۆڕانکارییانەی بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی لە دەوروبەرمان روودەدات، لە پێشدا (پێشبینی) بکەین و ئەولەویەتێکی تایبەت بدەینە هەستیارێتییەکانی خۆمان.

٣—نابێ دانیشین و چاودێر بین تا ئەوانیتر گۆڕان بهێننەکایەوە، بەڵکو دەبێت خۆمانیش بە جۆرێك لە جۆرەکان ئەفرێنەری وەرچەرخان بین.

—لە خۆت بپرسە کە لە ئێستادا چ شتێك لە پیشەکەی مندا مەحاڵە کە ئەگەر بکرایە، هەموو بنەماکانی یارییەکەی دەگۆڕی. خستنەڕووی ئەم پرسیارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە شتێك پێشبنیی بکەیت کە ئەوانیتر ناتووانن پێشبینی بکەن.

—هەر ئەم پرسیارە لەبارەی ژیانی کەسیت بخەرە ڕوو: لە ئێستادا لە ژیانمدا چ شتێك مەحاڵە؟ چ کارێك لە ژیانی ئێستامدا مەحاڵ دیارە. چ کارێك لەبارەی مناڵەکانمەوە مەحاڵ دیارە؟ و ئەگەر بکرایە چۆن چۆنی بە ئەنجامم دەگەیاند؟ ئەگەر بکرایە، چۆن چۆنی ژیانی خێزانیم گۆڕانی بەسەردا دەهات؟

خستنەڕووی پرسیاری وەها دەبێتە هۆی ئەوەی کە قاڵبی (گریمانە)ی کۆن بشکێنیت و دەست بدەیتە خولقاندنی گریمانەی نوێ.

—کاتێك (رێگە)یەك دادەهێنیت کە پێشتر نەبووە، بیرت بێت ژیان پاداشت ئەداتە ئەوانەی کە لە پێوەرێکی بەرزتردا هەوڵیان داوە و ئەگەر لەگەڵ

(گریمانه) هەنووکەییەکاندا ململانێ بکەیت و جێگرەوەیەك بێهنیتە کایەوە کە چۆنایەتی ژیان بەرز بکاتەوە و ئەوەندە پێیەوە بلکێیت کە شوێنی خۆی بگرێت، ئەوا شانازی بە خۆتەوە دەکەیت.

(تۆ شایستەی گۆڕانیت)

–لە سەروبەندی گەنجێتیدا، بەشێوەیەکی غەریزی هەستم دەکرد کە ئەگەر بمەوێ ببمە هۆی گۆڕانی ژیانی ئەوانیتر، دەبێ لە پلەی یەکەمدا بتووانم گۆڕانێك لە خۆمدا بهێنمە کایەوە.

–هەموو گۆڕانکارییەکان هی ساتێکن. هۆکاری درێژەکێشانی گۆڕان ئەوەیە کە ئێمە سەرەتا چاوەڕوان دەبین تا رستێك گۆڕانکاری روو بدەن و پاشان بڕیار بدەین کە گۆڕانی پێویست ئەنجام بدەین یان نا.

–زۆر کەس پێیان وایە ئەگەر خێرا بگۆڕێن، بەو مانایەیە کە لە بنەڕەتدا کێشەیان نەبووە.

(ئەگەر هێنانەکایەی گۆڕان ئەوەندە سادەیە، ئەی بۆ هەفتەی پێشوو، مانگی پێشوو، یان ساڵی پێشوو ئەو گۆڕانەت لە خۆتدا نەهێنایە کایەوە و دەستت لە گلەیی و سکاڵا هەڵنەگرت؟)

–کەسێك کە ئازیزێکی لەدەستداوە، دەتووانێت خەمی خۆی فەرامۆش بکات. ئەو لە رووی جەستییەوە بەتوانایە و هیچ هۆکارێکی نییە کە سبەی هەمان رۆژ نەتووانێت بچێتە سەر کاری خۆی، بەڵام لەکرداردا ئەمە نابێت. بۆچی؟ هۆکارەکە ئەوەیە کە رستێك بیروباوەڕ لە کەلتووری ئێمەدا هەن کە حەتمەن مرۆڤ دەبێ تا ماوەیەك خەم بخوات.

–یەکەمین باوەڕ کە پێویستە هەمانبێت تا بتوانین بە خێرایی هەر جۆرە گۆڕانکارییەك بهێنینە کایەوە، ئەوەیە کە بزانین لە ئێستادا و رێك لەم ساتەدا دەتوانین بگۆڕێین.

–دەبێ ئەو باوەڕە قبوڵ بکەین کە گۆڕانی خێرا و چرکەسات ئاسا ئاسانە. **وێڕای ئەمەش، هەروەکو چۆن دەتوانیت لە ساتێکدا کێشەیەك بهێنیتە کایەوە، لە یەك ساتیشدا دەتوانیت رێگەچارەیەك بدۆزیتەوە !**

–زۆرجار بڕیاردان و گۆڕان، پێویستیان بە کات نیە، ئەو شتەی کە کات دەگرێ، قۆناغی ئامادەییە بۆ گۆڕان.

(هەندێ راستی لەبارەی گۆڕانەوە)

١–باوەڕمان بەوە هەبێ کە دەبێ شتێك بگۆڕێت.

مەبەست ئەوە نییە کە ئەگەر گۆڕانکارییەك روویدات، بارودۆخ باشتر و گونجاوتر دەبێ، مەبەست ئەوەیە کە بەشێوەیەکی لێبڕاوانە و بەیەقینەوە ئەم گۆڕانکارییە روویدات.

زۆر کەس دەڵێن: (دەبێ کێشم دابەزێنم) یان (دوودڵی و ئەمڕۆ و سبەی کردن عادەتێکی دزێوە) یان دەبێ (پەیوەندییەکانی من لەگەڵ ئەوانیتردا لەوە باشتر بێت) بەڵام دەزانین کە ئەم لەوانەیە و دەبێیانە گۆڕانکاری لە بارودۆخی ئێمەدا ناکەن. **تەنیا لەبارێکدا دەبێ دەست بەکار بین کە لەم دەبێیانەدا یەقینێك هەبێت.**

٢–نەك تەنیا باوەڕ بەوە بکەین کە هێنانەکایەی گۆڕان، بە یەقینەوە پێویستە، بەڵکو قبوڵی بکەین کە (دەبێ من ئەم گۆڕانە بهێنمە کایەوە)

دەبێ خۆم بە سەرچاوەی گۆڕان بزانم، بە پێچەوانەوە هەمیشە چاوەڕوان دەبین کە ئەویتر ئەو گۆڕانەمان بۆ بێنێتە کایەوە تا ئەگەر کارەکە بەشێوەی دڵخواز ئەنجام نەدرا، ئەویتر سەرزەنشت بکەین.

ئەنگێزە بۆ گۆڕان

–زۆرێك لە کەسان بە راستی خوازیاری گۆڕانکارین و لەگەڵ ئەوەشدا خۆیان لە ئەنجامدانیدا لاواز دەبینن، بەڵام لە ئەنجامدانی گۆڕانکاریدا، زۆرجار پرسی توانا لەئارادا نییە، ئەوەی کە هەمیشە لەئارادایە، بوونی ئەنگێزەیە.

–بڕیار بۆ هێنانەکایەی گۆڕانکاری، زۆرجار لەگەڵ یەقیندا نایەت و یان بڕیارەکە لێبڕاوانەیە بەڵام دەخرێتە کاتێکی تر. تاکە رێگەی هێنانەکایەی گۆڕان ئەوەیە کە بە مەسەلەیەکی دەستبەجێی بزانین. لەم بارەدایە کە ناچاری ئەنجامدانی دەبین.

–چ هۆکارێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەست بدەینە هێنانەکایەی گۆڕان؟

یەکێك لە هۆکارە گرنگەکان ئەوەیە کە بگەینە دەروازەی زەحمەت و رەنج. واتە بگەینە ئەو شوێنەی کە چیتر بەرگەی بارودۆخی هەنوکەیی ناگرین. لەم کاتەدایە کە مێشکی تۆ دەڵێت: (ئیتر بەسە. ئیتر رۆژێك و ساتێکیش ناتووانم بەرگەی ئەم بارودۆخە بگرم).

–بۆ هێنانەکایەی گۆڕان بەس نییە کە زانیاری بەدەست بێنین دەربارەی ئەمەی کە ئەنجامدانی گۆڕانکاری حەتمەن پێویستە، بەڵکو دەبێ لە قوڵایی بوونمان و بەوپەڕی سۆز و هەستی خۆمانەوە تێبگەین کە ئەم گۆڕانە حەتمەن و بەشێوەیەکی لێبڕاوانە پێویستە.

–ئەگەر پێشتر چەند جارێك بڕیاری گۆڕانت دابێت و سەرکەوتوو نەبوو بیت، هۆکەی ئەوەیە کە ئازار و رەنجی سەرچاوەگرتوو لە سەرنەکەوتن، بایی پێویست لە بوونتدا نەبووە و لە راستیدا نەگەیشتبوویە دەروازەی رەنج و زەحمەت.

–من بۆم دەرکەوتووە ٢٠٪ی گۆڕان پەیوەستە بە چۆنایەتی، لەکاتێکدا کە ٨٠٪ەکەی پەیوەستە بە زانینی (بۆچی).

–ئەگەر بۆ گۆڕان هۆکاری پێویستمان هەبێت، دەتووانین ئەو گۆڕانکارییەی لە ماوەی ساڵانێکدا نەمانتوانیووە ئەنجامی بدەین، لە خولەکێکدا بهێنینە کایەوە.

–گەورەترین ئازار ئەوەیە کە بزانیت، نەتتوانیووە بەپێی پێوەرەکانی خۆت بژیت. ئەگەر نەتووانین بەپێی ئەو وێنایەی لەمەڕ خۆمان هەمانە رەفتار بکەین، ئەگەر جێگیریی رەفتارمان نەبێت و بەپێی پێوەرەکانی خۆمان کار نەکەین و کردارەکەمان لەگەڵ ئەو وێنە ئەقڵییەی لەمەڕ خۆمان هەمانە هەماهەنگ نەبێت، لەو بارەدا هاودژییەك لەنێوان رەفتار و کەسایەتیماندا دێتە کایەوە و ناچاری هێنانەکایەی گۆڕانمان دەکات.

هەر گۆڕانێك کە دەیهێنینە کایەوە کاتی دەبێ، مەگەر ئەوەی خۆمان بە بەرپرسی گۆڕانی خۆمان بزانین.

–قەناعەت هۆکاری چەقبەستنە، ئەگەر لە مۆدێلە رەفتارییەکانی ئێستای خۆت رازی نەبیت ئەوا ئەنگێزەی پێوستت بۆ گۆڕان تیادا نایەتە کایەوە.

-هۆکاری ئەمەی کە کەسانێك دەزانن دەبێ گۆڕان ڕوویدات، بەڵام لەبەرانبەریدا بەرەنگاری دەکەن، ئەوەیە کە گۆڕان بە ئازاربەخشتر لە نەگۆڕان دەبینن. بۆ هێنانەکایەی گۆڕان لە هەر تاکێکدا، لەوانەش خۆتان، دەبێ کارەکە پێچەوانە بکرێتەوە، بە جۆرێك کە نەگۆڕان زۆر ئازاربەخش دیار بێت و ئەنجامدانی گۆڕان خۆش و سەرنجڕاکێش بێتە بەرچاو.

-بۆ هێنانەکایەی گۆڕان، پرسیاری ئازاربەخش لە خۆتان بکەن: (ئەگەر ئەم گۆڕانە نەهێنمە کایەوە، کام زیانانەی هەیە؟ چ شتێك لە ژیاندا لەدەست دەدەم؟ پێشتر بەهۆی ئەم پرسەوە چ زیانێکی دارایی، هەستی، جەستەیی، فیکری و ڕۆحیم کردووە؟)

کارێك بکە کە ئازاری نەگۆڕان زۆر واقیعی، زۆر بەهێز و ئیمێرجێنسیانە هەستی پێبکرێت، بە جۆرێك کە درێژەدان بە دۆخی هەنوکەیی مەحاڵ بێت.

-هەنگاوی دواتر، خستنەڕووی ئەو پرسیارانەیە کە خۆشییە سەرچاوەگرتووەکانی گۆڕان لە دیدی تۆدا بەرجەستە بکات تا بتوانێت خاڵی پۆزەتیڤ لەگەڵ ئەنجامدانی گۆڕانکاریدا هاوتا بکەیت: (ئەگەر ئەم گۆڕانە ئەنجام بدەم، چ تێڕوانینێکم لەبارەی خۆمەوە ئەبێ؟ ئەم گۆڕانە چ کاریگەرییەکی لە ژیانی مندا دەبێ؟ ئەگەر هەر ئەمڕۆ ئەم گۆڕانکارییانە لە خۆمدا بێنمە کایەوە، دەتوانم چ گۆڕانکارییەکی تر لە ئایندەدا بهێنمە کایەوە؟ هاوڕێیانم و کەس و کارم تێڕوانینیان بەرانبەر من چۆن دەبێت؟ تا چ رادەیەك بەختەوەرتر دەبم؟)

-ڕێگای کارەکە ئەوەیە کە هۆکاری زۆرتر بدۆزیتەوە و وا باشترە هۆکاری بەهێزتر بدۆزیتەوە کە بۆچی ئەم گۆڕانکارییە دەبێ هەر ئێستا ئەنجام بدرێت نەك لە یەکێك لە ڕۆژەکانی ئایندەدا. ئەگەر ئێستاش دەست نەدەیتە

گۆڕانکاری، ئەوا دەردەکەوێت ئەو ئەنگێزە و پاڵنەرە بایی پێویست بەهێز نەبووە.

(مۆدێلە سنووردارکەرەکان تێك بدە)

—ئایا تاوەکو ئێستا باڵندەیەکت لە ژوورێکی داخراودا بینیووە؟ باڵندەکە لە گەڕانی بەدوای رووناکیدا خۆی بە شوشەی پەنجەرەدا دەکێشێت و هەندێ جار چەند سەعاتێك ئەمە دووبارە دەکاتەوە.

هەندێ کەسیش هەر ئەمە دەکەن، واتە خوازیاری گۆڕانکارین و ئەنگێزەی بەهێزیشیان هەیە، بەڵام چەندەی ئەم ئەنگێزەیە بەهێزیش بێت نابێتە خۆی ئەوەی کە بتوانیت لە پەنجەرەی داخراوەوە بچیتە دەرەوە، بەڵکو پێویستە بۆچوونی خۆت بگۆڕیت. تاکە شانسی باڵندەکە ئەوەیە کە هەوڵی بێهودە نەدات و بۆ چوونە دەرەوە رێگەیەکی تر بدۆزێتەوە.

—زۆر کەس دەیانەوێ ئەنجامێکی تازەیان دەست بکەوێت، بەڵام رێگە و شێوازی خۆیان ناگۆڕن. جارێکیان لە شوێنێك بیستم کە پێناسەی شێتی ئەمەیە (کارێکی دیاریکراو چەند جارێك دووبارە بکەینەوە چاوەڕێی ئەنجامی جیاواز بکەین).

—ئەگەر من و تۆ لە رێگاکانی پێشوودا هەنگاو هەڵێنین هەڵبەت دەگەینە هەمان ئەنجامەکانی پێشوو.

—هیچ کەسێك لەناو سنوقدا بەند نییە، هیچ کەسێك هەڵبژاردنێکی نوێی نییە، مەگەر ئەوەی کەسێك باوەڕی پێ هەبێت.

—هەموو ئەو سەرچاوانەی کە بۆ هێنانەکایەی گۆڕان لە ژیاندا پێویستت پێیانە، لەناو تۆدا هەن.

—ئەوە بزانە کە هەمیشە هێزی ئەوەت هەیە کە چارەنووس پێکبێنیت. کۆنترۆڵی کاروبارەکانت بگریتە دەست و لەوەش گرنگتر شاد بیت و خۆشی ببینیت لەو پرۆسەیەی گۆڕان کە روودەدات.

—گۆڕان پەیوەندی بە توانا و لەباردابوون نییە، تەنیا پەیوەندی بە ئەنگێزەوە هەیە.

—بۆ گۆڕینی هەر شتێك لە ژیانتدا، چ ئەوەی مۆدێلێکی هەستی بێت و یان سەرمەشقێکی رەفتاری بێت، بڕیار بدە چیت دەوێ و چ شتێك دەبێتە رێگری بەدەست هێنانی. دووبارەی دەکەمەوە، بڕیار بدە کە بە راستی بەدوای چیەوەیت و چ شتێك لە ئێستادا رێگری تۆیە لە بەدەستهێنانی.

—یەکەمین بابەت کە خەڵکی تەرکیزی لەسەر دەکەن، ئەوەیە کە چ شتێکیان (ناوێت) نەك ئەمەی کە چ شتێك (یان دەوێت) بۆ نموونە: نامەوێ چیتر جگەرە بکێشم، نامەوێ ئەم هەستە نەفرەتییەم هەبێت، نامەوێ دڵتەنگ بم و...بەڵام بەدەگمەن دەزانن کە بە چ شێوەیەك دەیانەوێ ئەمە بکەن.

—یەکەم جار دەبێ کتومت لەوە تێبگەین کە چیمان دەوێت و بزانین پێداویستی ئەم کارە بڕیاردانە. و لەبەرئەوەی ماوەیەکی درێژە کە زۆرینەی خەڵك سوودیان لە ماسولکەی بڕیاردانیان وەرنەگرتووە، ئەو ماسولکەیە لەکارکەوتووە! تەنانەت هەر ئەم خەڵکە نازانن بۆ نانی ئێوارە دەیانەوێ چی بخۆن، چ جای ئەوەی کە بیانەوێ دەست بدەنە گۆڕانکاری بنچینەیی، بەڵام دەبێ تۆ هەر لێرەوە دەست پێبکەیت.

–تاكە رێگایەك كە بەهۆیەوە دەتوانین خۆمان ناچاری بەدیهێنانی ئاواتەكانمان بكەین، ئەوەیە كە بیرۆكەیەی روونمان هەبێت لەو شتەی كە دەمانەوێ و ئەو كاتە ئەم بیرۆكەیە وەكو بزوێنەری مۆتۆری بوونمان كار دەكات.

–ئەگەر قەڵەویت، خۆت رێگەت بە خۆت داوە، ئەگەر بەردەوام تورەیت خۆت بەرپرسیاریت و ئەگەر كۆنترۆڵی بەشێك لە ژیانت لەدەستداوە، خۆت وەهات ویستووە، بەڵام دەتوانیت بیگۆڕیت. هەر ئێستا بڕیار بدە و هەموو بەڵام و ئەگەرەكان توڕ هەڵدە.

–دەبێ بۆچوونت لەمەڕ ئەوەی كە كێیت و دەتوانی چ كارێك ئەنجام بدەیت، فراوان بكەیت.

كلیلی سەركەوتن، توانای بینینی كاریگەریی كردارەكانمانە لە ئایندەدا.

–هەر كارێك دوو دیوی هەیە: دەربارەی هەر كامێكیان بیر بكەیتەوە، ئەنجامێكی جیاوازت دەست دەكەوێت. ئەگەر تەركیز بكەیتە سەر دژواریی و سەختیی كارەكە، ئەنجامدانی بۆت مەحاڵ و یان لانی كەم زۆر زەحمەت دەبێت. بەڵام ئەگەر تەركیز بكەیتە سەر ئەنجامی سەركەوتووانە، ئەوا ئەنجامدانی زۆر خۆش دەبێت.

–بیركردنەوەت لەسەر هەر شتێك چڕ بكەیتەوە، هەر ئەوە دەبێ بە راست. بۆیە ئەو شتەی كە ئەنجامدانی كارێك خۆش یان دڵگیر دەكات و یان بە

پێچەوانەوە ناخۆش و تاقەتبەری دەکات، شێوەی بیرکردنەوەی تۆیە بەرانبەری.

-کاتی بەرنامەڕێژکردنی بیست ساڵی داهاتوو، ئێستایە نەك بیست ساڵی تر. ئەگەر ئێستا هەنگاو نەنێیت ئەوا بیست ساڵی تر دەڵێیت: خودایە خۆزگە ئەم کارەم ئەکرد، یان پێش بیست ساڵ ئەم کارەم دەکرد.

(وانەیەك بۆ جێگیرکردنی گۆڕانکارییەکان)

ئێمە لە ماڵەوە پیانۆیەکی زۆر گەورەمان هەیە. رۆژێکیان داوام لە یەکێك کرد بۆ رێکخستنی پیانۆکە بێتە ماڵی ئێمە. پاش رێکخستنەکە وتم: (زۆر باشە، دەستان خۆش بێت).

بەڵام ئەو دەستبەجێ لە وەڵامدا وتی: (دەبێ هەفتەیەکی تریش بێم). وتم: (مەبەستت چییە؟) وتی: (تازە رێکمخستووە و دەبێ هەفتەیەکی تریش هەر ئەم کارە بکەمەوە تاوەکو تاڵەکان لەم ئاستەدا بمێننەوە و شل نەبنەوە). وتم: (زۆر باشە، هەفتەیەکی تریش وەرە، بەڵام تکایە دوایین جارت بێت).

نەمدەویست هەموو هەفتەیەك خەرجی رێکخستنی پیانۆکە بدەم. ئەو هەفتەیەکی تریش هات بۆ رێکخستنی پیانۆکە و ئەو بەر لەوەی بڕوات ئێمە سیمەکانمان تاقی کردەوە. دەنگیان بە راستی باش بوو، بەڵام ئەو کاتێك کە لە دەرگاکەوە دەچووە دەرەوە وتی: (هەفتەی داهاتوو دووبارە دێم رێکی دەخەم).

زۆر بەڕێزەوە داوام لێکرد کە چیتر پیانۆکەمان رێکە نەخات، چونکە پێم وابوو ئەو تەنیا بیر لە بەدەستهێنانی پارەی زیاتر دەکاتەوە، بەڵام دەزانیت

چی بوو؟ دوو سێ هەفتە دواتر سیمەکان شل بووبوونەوە و لە ئەنجامدا من دووبارە داوام لە کابرا کرد بێت بۆ ماڵمان بۆ ڕێکخستنەوەی پیانۆکە. هەفتەی دواتریش بە هەمان شێوە. دوو هەفتە دواتر دیسان دووبارە بووەوە، پاش مانگێکیش هەروا.

لە راستیدا دەبووایە هەر دوو سێ مانگ جارێك ئەم سیمانە دووبارە ڕێك بخرێنەوە. ژیانیش هەروایە...

بۆ لەناوبردنی عادەتێکی نەخوازراو کە لەماوەی چەندین ساڵدا پێکهاتووە، ناکرێ چاوەڕوان بیت یەك جار هەوڵدان ئەنجامی هەبێت. دەبێ هەموو ڕۆژێك خۆت بەرنامەڕێژ بکەیتەوە تا ئەقڵت بە تەواوی رادێت.

—نابێ بۆ گۆڕینی خۆت چاوەڕوانی ڕۆژی گونجاو بکەیت، لەگەڵ گۆڕینی خۆتدا، ڕۆژە گونجاوەکان بەدەست دێنیت.

—لە ئەقڵی خۆتدا هاوکێشەیەکی وەها دروست بکە: نەگۆڕان یەکسانە بە شکست. ئەگەر نەتووانیت ئەم پەیوەندییە لە ئەقڵی خۆتدا بێنیتە کایەوە، ئاشکرایە کە کار بەوە ناکەیت کە فێری بوویت.

—هەمووان دەتووانن بە ئاسانی بگۆڕێن، بەو مەرجەی کە باوەڕ بکەن کە بەبێ ئەم گۆڕانە هیچ شتێك بەدەست نایەت.

بەشی حەوتەم

بڕوابەخۆبوون: ژیان لە ترۆپکی هێزدا

بۆچی ژیانی هەندێ کەس نموونە و سەرمەشقە و

ژیانی هەندێکی تر مایەی پەندە؟

من بڕوام وایە کە پەروەردگاری ئێمە، خۆشی ئەوێین و یاریمان پێ ناکات. هەریەك لە ئێمەی بەشێوەی گیانەوەرێکی بێ هاوتا خولقاندووە، بەڵام ئیمکانات و دەرفەتی یەکسانی پێ بەخشیووین تا کەڵك لە لایەنی زۆری نیعمەتەکانی ژیان وەرگرین.

—زۆر گەنج بووم کە بڕوام وابوو هەموومان بۆئەوە هاتووینەتە ئەم جیهانەوە کە کارێکی گەورە ئەنجام بدەین و لە بوونی هەر یەك لە ئێمەدا دیارییەکی تایبەت هەیە، واتە بە راستی بڕوام وایە کە لە بوونی هەر یەك لە ئێمەدا هێزێکی غول ئاسا شاراوەتەوە.

هەریەك لە ئێمە ئامادەییەك و نیعمەتێك و تیشکێك لە پێگەیشتوویی لە بوونی خۆیدا هەیە کە چاوەڕوانی خستنەکارە.

—پێش ساڵانێك گەیشتبوومە ئەو ئەنجامەی کە باشترین شێوازی بەسەربردنی کاتەکانی تەمەنم ئەوەیە کە درێژی بکەمەوە. بڕیارمدا ژیانم لە رێگەیەکدا کەڵك لێوەرگرم کە ساڵانێك پاش مردنم ئەو رێگەیە هەر زیندوو بێت.

—چەندەی تا ئێستا سەرکەوتنت بەدەست هێنابێت و چەندەی تا ئێستا سەرقاڵ بیت، لە قووڵایی بووننتدا ئەم باوەڕە هەیە کە تێگەیشتنی تۆ لە ژیان دەتوانێت و دەبێ زۆر لە پێشوو فراوانتر بێت. ئەو هێزە موعجیزەئاسایەی

کە گەورەترین خەونەکان و ئاواتەکانمان بەدی دێنێت، لەناو ناخماندا هەیە. کاتی ئەوەیە کە ئەم هێزە ئازاد بکەین.

—بیرۆکەکانی خۆت ڕێك بخە، ئەگینا ئەوانیتر تۆ ڕێك دەخەن. خواستەکانی خۆت بە کرداری بکە ئەگینا ئەوانیتر پلانت بۆ دادەنێن.

(پێناسەی هێز)

—هێز لەوەدایە کە بتوانیت شێوازی ژیانی خۆت بگۆڕیت، بیروڕای خۆت وەرچەرخێنیت و ببیتە هۆی ئەوەی کە کارەکان بە دڵی تۆ و نەك بە پێچەوانەی دید و سەلیقەی تۆ ئەنجام بدرێن.

—هێز واتە ئەمەی کە ئەم قەڵەمڕەوەی فەرمانڕەوایی خۆت، ئاراستەی فیکری خۆت و ڕەفتاری خۆت کۆنترۆڵ بکەیت تا کتومت ئەنجامی دڵخوازی خۆت بەدەست بێنیت.

—ئەمڕۆکە کلیلی گەیشتن بە هێز لە دەستی هەمووماندایە. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا ئەگەر تۆ پاشا نەبوویتایە، زۆر دژوار بوو بۆت کە دەسەڵات بگریتە دەست. لە سەرەتای سەردەمی شۆڕشی پیشەسازیدا، ئەگەر سەرمایەت نەبووایە، لە ڕاستیدا ئەگەری کەڵەکەکردنی سامان لەلایەن تۆوە زۆر لاواز بوو.

بەڵام ئەمڕۆ ، گەنجێکی تەمەن کەم کە کابۆ لەبەر دەکات، دەتوانێت ڕێکخراوێك بێنێتە کایەوە کە دنیایەك بگۆڕێت.

(کردار)

—حەقیقەت ئەوە نیە کە تەنانەت لە سەردەمی زانیاریشدا، تەنیا هەبوونی زانیاری بەس نییە. ئەگەر هەبوونی بیری پۆزەتیڤ بە تەنیا کاریگەر بووایە، دەبووایە هەمووان لە منالّیدا خاوەنی ئەسپی بچوك بوونایە و ئێستاش ژیانی خەون ئاسایان هەبووایە.

هەر سەرکەوتنێکی گەورە، لە ئەنجامی (کردار) بەدەست دێت، ئەو شتەی کە ئەنجامی هەیە، (کردار)ە.

—(زانین) تاکە هێزی کاریگەرە لە دەستی ئەوانەدا کە دەزانن چۆن ئەتوانن کردارێکی کاریگەر ئەنجام بدەن.

—بینینی ئەو کەسانەی کە سەرکەوتنی گەورە بەدەست دێنن، دەشێ بمانخاتە ئەو هەڵەیەوە کە پێمان وابێت ئەوان بەهرەیەکی خودایی تایبەتیان هەیە. تێبینیکردنی نزیکتر پیشانی دەدات کە **گەورەترین بەهرەی کەسە زۆر سەرکەوتووەکان بە بەراورد بە کەسانی ئاسایی ئەوەیە کە دەست بەکار دەبن.** ئەمە بەهرەیەکە کە هەر یەك لە ئێمە دەتوانێ لە خۆیدا بیهێنێتە کایەوە.

> **پشت بە خۆت ببەستە، خۆت بە، ژیانی تایبەتی خۆت پێکبێنە و لەوانیتر جیاواز بە.**

—دەشێ لە خۆت بپرسیت (کەسێك دەتوانێ چی بکات تا بە راستی گۆڕانێك لە جیهاندا بێنێتە کایەوە؟) لە راستیدا هەموو کارێك! **تاکە شتێك**

کە کاریگەریی کارەکانی ئێمە سنووردار دەکات هێزی وێنا و ئاستی پابەندبوونمانە.

-مێژوو بریتییە لە تۆمارکردنی سادەی ئەو ڕووداوانەی کە کرداری گروپێکی بچوکی تاکەکان دەیهێنێتە کایەوە، ئەو تاکانەی کە بەشێوەیەکی سەروو ئاسایی خۆیان پابەند دەکەن بە هێنانەکایەی وەرچەرخان. ئەم کەسانە بڕیار دەدەن کە دەبێ حەتمەن شتێك بگۆڕدرێت و خۆشیان ئەم گۆڕانە بهێننە کایەوە. ئەوان هێزی ئەنجامدانی هەموو کارێکیان هەیە و لە کۆتاییدا بە ئازایەتی و بەردەوامی و پێداگرییەوە ڕێگایەك بۆ جێبەجێکردنی مەبەستەکانی خۆیان دەدۆزنەوە. ئەمانە ئەو ژن و پیاوانەن کە لە کەلتووری ئێمەدا بە (قارەمان) هەژمار دەکرێن.

-من بڕوام وایە من و تۆ و هەر کەسێکی تر کە تاوەکو ئێستا بینیوومانە، هێزێکی بێباکانە و نەجیبانەی هەیە تا ژیان بۆ کەسانی تر باشتر بکات.

-توانای ئەنجامدانی هەر کارێکی دروست و بوێریی هەڵبژاردنی پێوەر بۆ گۆڕین هەنوکە لە تۆدا هەیە. مەسەلەکە ئەوەیە کە: **کەی کاتی ئەوە دێت کە بیرت بێتەوە (قارەمان)یت و بەشێوەیەکی ئاسودە لە خۆت وەڵامی ئەم پێداویستییە ناوەکییە ئەدەیتەوە؟**

لەنێوان ئەو کەسانەی کە سەرکەوتوو دەبن و ئەوانەی کە شکست دێنن، جیاوازییەکی گەورە هەیە لە ڕووی بیروباوەڕەوە. بیروباوەڕی ئێمە دەربارەی ئەوەی کە هەین و ئەوەی کە دەتووانین ببین، کتومت دەستنیشانکەری ئایندەی ئێمەیە.

–خۆت بە قارەمان بزانە تا بتوانیت قارەمانانە رەفتار بکەیت.

–لە ناوەوەی هەر یەك لە ئێمەدا بارستەیەك لە رۆحیەتی قارەمانێتی هەیە کە دەتوانێت رۆژێك لە رۆژان ببێتە مەشخەڵێکی سەرکێش.

–دەبێ منداڵەکانمان بە دەرەنجامی کارەکانیان ئاشنا بکەین و هۆشیاریان بکەینەوە لەو کاریگەرییەی کە دەتوانن لەسەر خۆیان و دەوروبەریان و بە گشتی لە سەرانسەری جیهاندا دایبنێن.

مەهێڵە وەها وێنا بکەن کە بوونیان لەم جیهانەدا پوچ و بێ کاریگەرییە.

–بڕیارەکان و کردارەکانمان ئەگەر بەردەوامییان هەبێت ئەوا کاریگەری و دەرەنجامی قوڵیان دەبێت.

–بۆئەوەی بڕوابەخۆبوون لە منداڵەکانتدا بەهێز بکەیت، پیشانیان بدە کە ئەگەربڕیار و کردارەکانیان لەگەڵ بەردەوامیدا هاوتەریب بێت، گۆڕانی گەورە دێتە کایەوە. دەبێ بۆ ئەم کارە خۆتان سەرمەشق و نموونە بن و پیشانی بدەن کە چ کارێکی گەورە کردارییە.

–قارەمانانی ئێمە لەو کارە بچوکانەدا خۆیان شاردووەتەوە کە بە بەردەوامی ئەنجامی دەدەن.

بەدوای قارەماندا مەگەڕێ، خۆت قارەمان بە.

–پێویست ناکات باری زەحمەتەکانی جیهان لە کۆڵ نێیت، ئەگەر خەڵکی بزانن کە پێویست نییە شتێکی زیاد لە پێویست کەڵکە بکەن، کەسانێکی زۆر ئامادەی خزمەتی کەسانی تر دەبن. بۆیە کارێکی بچوك ئەنجام بدە و بزانە کاریگەرییەکەی چەنێك گەورە دەبێت.

–حەز دەكەیت چۆن چۆنی باست بكەن؟ وەكو مرۆڤێكی گەورە؟ كەواتە هەر ئێستا لەم ئاقارەدا دەست بەكار بە.

–هەر ئەمڕۆ بە شێوەیەك بژی كە وەك بڵێیت ئەو ڕۆژە گرنگترین ڕۆژی ژیانی تۆیە.

–چەندەی ژیانت خراپ و ناهەموار بێت، دیسان دەتوانیت گۆڕانێك لە ژیانی خۆتدا بێنیتە كایەوە.

–ئەكەمین هەنگاو بۆ باشكردنی بارودۆخی ژیانت، بەلاوەنانی ئەو باوەڕەیە كە ناتوانیت هیچ كارێك ئەنجام بدەیت یان دەستەوستانیت.

–رابردووی تۆ لە ئایندەت جیاوازە. ئەو كارەی كە دوێنێ كردووتە گرنگ نییە، ئەو كارەی كە ئێستا ئەنجامی دەدەیت گرنگە.

بیرت بێ، دوێنێ تێپەڕیووە.

–زۆر كەس هەوڵ دەدەن بە سوودوەرگرتن لە ئاوێنەی دواوە بەرەو ئایندە لێبخوڕن! ئەگەر تۆ وا بكەیت ئەوا ڕووبەڕووی ڕووداو دەبیتەوە. لە بەرانبەردا، ئەگەر هۆشت لەسەر كاری ئەمڕۆ بێت، زۆر باشتر دەبیت.

ڕۆژێك لە ڕۆژان كاتێك زۆر بچوك بووم،
شەوێكیان دایكم داوای لێكردم تا لە
حەوشەی پشتەوە، دەفرێك بێنم. ئەو كاتە
لە حەوشەی پشتەوە دەترسام، بەڵام
دایكم دەیگوت دەبێ ئازا بم. پێم وت

دەترسم و دایکم وتی: (ئازایەتی هەستێك

نییە، کردارە کە ئازایەتی دەسەلمێنێت!)

و من لەکاتێکدا کە تا ئاستی مەرگ

دەترسام، و تەقریبەن بە درێژایی

رێڕەوەکە رامدەکرد، ئازایانە سەرکەوتوو

بووم لە دڵی تاریکیدا دەفرەکە بدۆزمەوە و

بۆ دایکمی بێنم....

—بە راستی مرۆڤەکان توانای ئەنجامدانی هەموو کارێکیان هەیە، بەو مەرجەی کە هێزەکانی خۆیان کۆ بکەنەوە، باوەڕ بکەن کە لە توانایاندایە و ئەو کاتە هەنگاوی کاریگەر هەڵبێنن.

سەرکەوتن مەسەلەیەکی بەڕێکەوت نییە. شێوازە جێگیر و لۆژیکییەکان بۆ دەستبەکاربوون و ڕێگە روونەکان بۆ بەرەوپێشچوون هەن کە لە بەردەستی هەمووماندایە. **هەموومان دەتوانین هێزی موعجیزەئاسای ناوەوەی خۆمان رەها بکەین. تەنیا دەبێ فێر بین کە چۆن جەستە و رۆحی خۆمان بەشێوەیەکی بەهێز و بەرهەمدار بخەینە کار و کەڵکی لێوەرگرین.**

رابەرانی کۆمەڵگە کەسانێکن کە تەنیا ئیمکانات دەبینن و دەتوانن بچنە بیابان و وەکو باخ بیهێننە بەرچاو. ئەگەر یەقینێکی بەهێزت بە ئەنجامدانی کارێك هەبێت، بە ئەگەرێکی زۆر تیایدا سەرکەوتوو دەبیت.

—لە ژیانی هەر ژن و مێردێکدا، کاتێك دێت کە هەوڵێکی سەروو ئاسایی پێویستە. واتە کاتێك کە لەهەموو دەرگایەکمان دابێت و ئەنجامەمان بەدەست نەهێنابێت، کاتێك کە ژیان ستەمکارانە دێتە بەرچاو، کاتێك کە هەر ئیمان، بەها، خۆشەویستی، لێخۆشبوون و بەردەوامییەکمان هەبووبێت بەکارمان هێنابێت و تەنانەت لە رادەی خۆمان تێپمانپەڕاندبێت.

هەندێ کەس هەلومەرجێکی وەها دەقۆزنەوە تا تواناکانی خۆیان باشتر دەربخەن و خۆیان تاقی بکەنەوە. هەندێکیش ڕێگە دەدەن ئەزموونە تاڵەکان لەناویان ببەن.

ئەگەر لەم بارەیەوە بیر بکەینەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە ئەم جیاوازییە، دەرکەوتــەی بیروبــاوەڕ و کارەکــانی خــودی خۆمانـــە. کاتێــك هــەموو کۆششەکانمان ڕووبەڕووی شکست دەبێتەوە چی بکەین؟ کێشـەکانی کەسـە سەرکەوتووەکان کەمتر نییە لە کەسە شکست خواردووەکـان. تـەنیا گروپێـك خەڵك هەن کە هیچ کێشەیەکیان نییە: ئەوانەی کە لـە گۆڕسـتاندا خـەوتوون. **جیاوازیی سەرکەوتن و شکست، لەو ڕووداوانەدا نییە کە ڕوودەدەن، بەڵکو لە لێکدانەوەی ئێمەدایە بۆ ڕووداو و پەرچەکردارمان بەرانبـەر ڕووداوەکـان کـە ئەم جیاوازییە دەهێنێتە کایەوە.**

–هەر کارێك، بۆ هەر کەسێك، لە هەر شوێنێکی جیهان ڕووبدات، بەسەر تۆشدا دێت.

–بڕوابەخۆبوون شتێك نییە کە لە دوکانەکاندا بفرۆشرێت. دەبێت تۆ بڕوابەخۆبوون لە خۆتدا بێنیتە کایەوە.

–بڕوابەخۆبوون شتێك نییە جگە لە هەستکردن بە هێز. ئەو هەستە هەمیشەییە نییە. تاوەکو ئێستا کەسێکم نەبینیووە کە هەمیشە هەست بە هێز بکات، بەڵام سەرکەوتووترین کەس ئەو کەسەیە کە بتوانێت ئەم هەستە لەو کاتانەدا لە خۆیدا بهێنێتە کایەوە کە پێویستی پێیەتی.

–ئەگەر تاکەکەسێکی شایستە بیت، بەڵام بڕوابەخۆبوونت نەبێت، هەرگیز سەرکەوتوو نابیت. هەمیشە لە جیهاندا مرۆڤی شایستە هەن کە تەنیا بەهۆی نەبوونی بڕوابەخۆبوون، بە ئەندازەی سەرە دەرزییەك سەرکەوتن بەدەست ناهێنن.

(بۆ زیادکردنی بڕوابەخۆبوون، کەڵك لە جەستەت وەربگرە)

-ئـــەو شـــێوازەی کـــە بەهۆیـــەوە جەســـتەت دەجوڵێنیـــت، شـــێوازی هەناسەگۆڕکێتان، حاڵـەکانی روخسـار و شـێوازی وەسـتانتان، دەسـتبەجێ کـار دەکاتــە ســەر هەسـت و بیرکردنــەوەتان. بۆیــە ئەگــەر پێویسـتت بــە بڕوابەخۆبوونە، دەبێ بەشێوەیەك بجوڵێیت کە ئەم بڕوایە بهێنیتەکایەوە.

-من لە سیمینارەکاندا، بۆ قسەکردن کەڵك لە هەموو جەستەم وەردەگرم، چونکە ئەگەر بڕیار بووایـە بەتـەنیا نوسـینەکانم بـە تـەنیا هێـزی زۆر کاریـان هەبووایە، بە جامەکانەوە دەمنوساندن تا هەمووان بیانخوێننەوە، بـەڵام مـن بەو حاڵەتانەی کە لە خۆمـدا بەرجەستەیان دەکـەم، هەسـتی بڕوابـەخۆبوون لەوانیتردا دێنمە کایەوە. تۆ دەتووانیت دڵنیا بیت کە بە هاوکاریی جەسـتەت بگەیتە هەر ئەنجامێك کە بتەوێ.

> **ئارەزوو دەکەن چۆن بیرتان لێبکەنەوە؟**
>
> **وەك مرۆڤێکی گەورە؟**
>
> **کەواتە ئێستایش لەو لایەنەدا ببزوێ.**

من ناتووانم هەمیشە لەو ئەنجامەی کە بەدەستی دێنم دڵنیا بم. ئایا تـۆش لە هەلومـەرجێکی وەهادایـت؟ مـن لـەم هەلومەرجـەدا بەشـێوەیەکی رەفتـار دەکەم کە وەك بڵێی دەزانم لە ئایندەدا چی ڕوودەدات.

ئەم شێوازە زۆر گونجاوە. دەشێ بڵێیت من نـاتووانم ئاگـاداری ئاینـدە بم، بەڵام دەبێ بزانیت ئەگەر لە ئەنجامـەکانی کارەکـەت دڵنیـا بیـت دەتووانیـت شایستەیی خۆت بخەیتەڕوو.

—بیرت بێت، ئەو شێوازەی قسەی پێ دەکەیت زۆر کاریگەرە لەو هەستەی کە لەبەرانبەرتدا دەیهێنیتە کایەوە. کەواتە بە تۆنی کەسێك قسە بکە کە لەوەی کە دەیڵێیت دڵنیایە.

—هێز لە بوونی خۆتدا هەست پێ بکە. گرنگ نییە قسەکانت تا چ رادەیەك دڵگیرە، تۆنی دەنگی تۆیە دیاری دەکات، جا ئامادەبووان گوێ بگرن یان نا.

—ئەگەر دەتەوێ بڕوابەخۆبوونت لەدەست بدەیت، بە شل و شۆڕی بە رێگادا بڕۆ و بە نابەدڵییەوە قسەبکە. لە ماوەیەکی کورتدا نەك تەنیا هەست بە تەنبەڵی دەکەیت، بەڵکو کتومت دەگەیت ئەو ئەنجامەی کە ناتوانیت هیچ کارێك بکەیت. ئەم پرەنسیپەت لەبیر بێت: دەتوانیت بە بەکارخستنی جەستەت دەتوانیت خۆت بخەیتە حاڵەتێکەوە کە هەست بە هێز و بڕوابەخۆبوون بکەیت.

—گرنگ نییە پێشتر چیت بەسەر هاتووە. گرنگ نییە هەلومەرج تا چ رادەیەك دژوارە، گرنگ نییە بارودۆخ تا چ رادەیەك ترسناك دیارە. تۆ دەتوانیت بڕوات بەخۆت بێت.

—هەرگیز مەڵێ من بڕوابەخۆبوونی پێویستم نییە. ئەگەر هەست ئەکەیت بڕوابەخۆبوونت نییە، دەبێ بزانیت بڕوابەخۆبوون شتێك نییە کە کەسێك لەناو پاکەتێکدا بتداتە دەست و یان ئەمەی کە پێشتر هەیبووە و ئێستا لەدەستی داوە.

هێزی رەفتارکردنی دروست، ئازایەتیی گرتنەبەری ئاراستەیەك و هێنانەکایەی وەرچەرخانێك، هەنوکە لە بوونی تۆدا هەن.

—دەبێ بڕوابەخۆبوون لە خۆتدا، بە شێوازی قسەکردنت، جوڵەکانت و یان حاڵەتەکانی روخسارت لە بوونتدا دروست بکەیت.

(تەرکیزکردن واتە سەرکەوتن)

—بیرت بێت، بیرکردنەوەی خۆت لەسەر هەرچییەك چڕ بکەیتەوە، هەر ئەو هەستەت دەبێت. بەو پێیە، ئەگەر بەردەوام لەبارەی ئەمەوە بیر بکەیتەوە کە بۆچی بارودۆخ بەو شێوەیە بەرەوپێش ناچێت کە خۆت ئەتەوێ، بە دڵنیاییەوە ناتوانیت بڕوات بەخۆت هەبێت.

تەرکیز بکەیتە سەر هەر شتێك، ئەگەری ڕوودانی زیاتر دەکەیت.

—ئەگەر هەمیشە بیرکردنەوەی خۆت لەسەر ئەو کارانە چڕ بکەیتەوە کە نەبوون بە کرداری و ئەو کەموکوڕییە زۆرە لە خۆتدا بدۆزیتەوە کە داوتنە پاڵیان، زۆر زوو هەستێکی پێشگۆیی (ڕەمڵ لێدان)ێکی نێگەتیڤت تیادا دێتە کایەوە.

—پێشگۆیی نێگەتیڤ چییە؟ با نموونەیەك سادە بێنمەوە: لەوانەیە بەسەر تۆش هاتبێت کە پێش دەستپێکردنی کارێك دڵنیا بیت کە حەتمەن ڕووداوێکی ناساز ڕوودەدات و ئەو ڕووداوەش ڕوویدات و هەر وابێت.

ئەم مەسەلەیە هیچ پەیوەندییەکی بە میتافیزیکەوە نییە، ئەوەی کە دەبێتە هۆی ئەم ڕووداوە ناهەموارە، ئەو کارانەیە کە تۆ بەشێوەیەکی ناوخودئاگا ئەنجامیان دەدەیت.

–ئەو کاتەی کە ئیمانت بە ڕووداني ڕووداوێك هەیە، هەموو بیرکردنەوەی تۆ لەسەری چڕ دەبێتەوە و لەبەرئەوەی یەقینت بە ڕدووداني هەیە، هەستی بڕوابەخۆبوونت دەبێ.

ئەو کاتەی کە ئیمانت هەیە بەوەی کە ڕووداوێك ڕوودەدات، بەبێ مەبەست زەمینە بۆ ڕووداني خۆش دەکەیت.

–ئەو کاتەی کە تەنیا ئومێدەواریت ئەو ڕووداوە ڕووبدات، مێشك نازانێت چی بکات. هەست بە دڵنیایی ناکات، بەڵام ئەگەر یەقینت هەبێت، بە هەموو هێزتەوە تەرکیز دەکەیتە سەر ئەم کارە. مێشك دەڵێت ئەنجامەکە ڕوونە، من تەنیا بەدوایدا دەڕۆم، بڕوابەخۆبوونت بەرزە و هەست دەکەیت پڕیت لە وزە.

دەتوانیت هەر ئێستا ببیتە ئەو کەسەی کە لە خەونەکانتدا دەیبینیت.

–ئەو پرسیارانەی کە لە خۆتی دەکەیت، تەرکیزی تۆ دەستنیشان دەکات. هەڵبەت کەسانی بەگومانیش زۆر پرسیار دەکەن، بەڵام پرسیارەکانیان بەزۆری بەمشێوەیەیە: (ئایا بە ڕاستی دەتووانم ببمە هۆی گۆڕینی ئەم بارودۆخە؟)

–وا باشترە لە خۆت بپرسیت: (باشترین شێوە بۆ ئەنجامداني ئەم کارە کامەیە؟)

–بەم پرسیارە دەتووانیت دڵنیا بیت لەوەی کە دەگەیتە ئەم ئەنجامە و باشترین و کورتترین ڕێگە هەڵدەبژێریت.

–ئەگەر بڕوات وابێت کە تەنیا دەتووانیت لەو کارانەدا کە پێشتر ئەنجامت داونو ئەنجامت لێ وەرگرتوون لە دەرەنجامی کار دڵنیا بیت، ژمارەی ئەو کارانەی کە لە ئەنجامدانیان هەست بە بڕوابەخۆبوون دەکەیت زۆر سنووردار دەبن.

–خودی خۆم لە ئەنجامدانی هەر کارێکدا، تەنانەت ئەو کارانەش کە پێشتر ئەنجامم نەداون، بە تەواوی دڵنیام لە ئەنجامبەخشبوونیان و بە یەقینەوە دەزانم سەرکەوتوو دەبم، چونکە باوەڕم وایە هەر کارێك کە لە وێنای مرۆڤدا جێگەی بێتەوە، کردارییە و من دەتووانم ئەنجامی بدەم.

من ئیمانم بەوە هەیە ئەگەر خۆم لەم کارەدا بە پابەند لەقەڵەم بدەم، حەتمەن ڕێگەیەك بۆ سەرکەوتن ئەدۆزمەوە.

–گرنگ نییە هەلومەرج تا چ رادەیەك سەختە، پێدەچێت ئەگەر بزانم پێش من تەنانەت یەك کەسیش کارەکەی ئەنجام داوە، خۆم لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا بەتوانا دەبینم.

حاڵەتێکی وەها ڕێگەم بۆ خۆش دەکات بڕوابەخۆبوونم بپارێزم و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەم کەڵکی لێوەرگرم.

–باش بیر بکەرەوە، هەر شارەزایەتییەك کە ئێستا هەتە و هەر کارێك ئەمڕۆ بە ئاسودەیی ئەنجامی دەدەیت، ڕۆژێك لە ڕۆژان بۆ یەکەمین جار ئەزموونت کردووە. جارێکیش ئەم کارەت بۆ یەکەمین جار دەستپێکردبوو، ئەی بۆچی بۆ ئەنجامدانی کارە نوێکان تووشی ڕاڕایی دێیت؟

من دڵنیام لە هەر کارێکدا سەرکەوتوو دەبم، چونکە بە خۆم دەڵێم: (سەیرکە، تەنانەت ئەگەر هەموو شتێك بەو شێوەیەش نەچێتە پێش کە خۆت دەتەوێ، حەتمەن شتێك فێر بوویت). هەر ئەمە دەبێتە خۆی ئەوەی

هەست بە خۆشی و سەرکەوتن بکەیت، چونکە فێربوون دەبێتەخۆی ئەوەی کە لە ئایندەدا باشتر هەڵسوکەوت بکەیت.

(ترسی دایك شکستە)

—ترس گەمارۆمان دەدات...ترس لە راستیدا پارێزەرێکی داکۆکیکارە کە ئێمە کردوومانە بە پاسەوانی زیندانی خۆمان. ئەگەر ترسی خۆت بە گەورە دەرنەخەیت، بەزوویی هەست بە گۆڕان دەکەیت لە خۆتدا. دەتووانیت زۆرتر لە پێشوو چالاکی بکەیت و سەرکەوتنی بێشومار بەدەست بێنیت. لە راستیدا ترسیش وەکو هەر شتێکی تر دەبێ بە ئەندازە و بەجێ بێت...

—دەشێ لە سەرەتادا سنووردارکردنی ترسەکانتان ئەوەندە سادە نەیەتە بەرچاو، بەڵام ئەمە کارێکی کردارییە. دەبێ ئەم کارە پەیتا پەیتا و بەردەوام مەیسەر ببێت، رێك وەکو راهێنانی ماسولکەی لەشتان.

سەروەختێك کە دەتەوێ جەستەیەکی راهێنراو و چالاکت هەبێت، دەشێ بە خۆت بڵێیت: (بەو ماسولکانەی من هەمە، ئەم کارە مەحاڵە). بەڵام ئەگەر کاری خۆت بە راهێنانە لەسەرخۆکان دەست پێبکەیت و لە رۆژێکدا تەنیا ماوەیەکی کورت وەرزش بکەیت، پاش سی رۆژ ئەبینیت ماسولکەی بەهێزتر لە پێشووت هەیە و پاش ماوەیەك ئەو شتەی کە لەبەرچاوت مەحاڵ دیارە، دەبێتە راست.

—لاپەڕەکانی مێژوو پڕن لە نموونەکانی وەکو لیۆناردۆ داڤینشی، ئەراهام لینکۆلن، هێلێن کێلەر، مەهتما گاندی، مارتین لوتەرکینگ، ئەلبێرت

ئەنیشتاین و زۆر کەسی تر کە هەنگاوی مەزنیان لە ڕێگای پەرەپێدانی پێوەرەکانی خۆیان ناوە.

ئەو هێزەی کە لەواندا هەبووە، لە تۆشدا هەیە بەو مەرجەی کە ئازایەتیت هەبێت و بیخەیتەکار.

—لە ناو هەر کەسێکدا هێزێك هەیە کە دەتووانێت بە ڕاستی هەموو شتێك بگۆڕێت و گۆڕانکاریی گەورە لە هەموو ساتێکدا بهێنێتە کایەوە.

من فێر بووم کە سەرچاوەی پێویست بۆئەوەی کە خەونەکانی خۆمان بکەینە واقیع لە ناخماندا هەیە و لە چاوەڕوانیماندایە تا ڕۆژێك لە ڕۆژان لە خەو هەڵسین و مافی ڕەسەنی خۆمان لە جیهاندا بەدەست بێنینەوە.

بیرت بێ کە چاوەڕوانیی موعجیزەکان بکەیت، چونکە خۆت یەکێکیت لەو موعجیزانە.

چۆن تاکەکەسێك دەتووانێت وەرچەرخانێك بێنێتە کایەوە؟

مێژووی جیهان تەنیا شرۆڤەکردنی کردارەکانی ژمارەیەکی سنووردراوی ئەو تاکەکەسە ئاساییانەیە کە پابەندییەکی سەرووئاساییان هەبووە.

بەشی هەشتەم

(ئامانج دانان، بەرنامەڕێژیی چارەنووس)

دیـــاریکردنی ئامـــانج، بنـــەمای هـــەموو سەرکەوتنەکانی ژیان و یەکەمین هەنگاوە بەرەو گۆڕینی نادیار بۆ دیار.

هەر سەرکەوتنێك خاڵێکی سەرەتای هەیە.

(کەڵکی ئامانج دانان)

ئەمەی کە هەندێ کەس باشتر دەتووانن ئیمکانات و وزەکانی خۆیان ساز بدەن، بەندە بەو ئامانجانەی ئەوان هەیانە. لێکۆڵینەوەیەك کە لەبارەی دەرچووانی زانکۆی (یەڵ) لە ساڵی ١٩٥٣دا ئەنجامیاندا، ئەم خاڵە بە روونی پیشان دەدات.

لێکۆڵەران لە دەرچووانیان پرسی ئاخۆ ئامانج و پلانەکانی ژیانی خۆیان خستووەتە سەر کاغەز؟ تەنیا ٣٪یان وەڵامی پۆزەتیڤیان هەبوو.

پاش بیست ساڵ واتە لە ١٩٧٣دا لێکۆڵەران دیسان چوونە سۆراخی ئەو ژمارە کەسە و بۆیان دەرکەوت ئەم لێکۆڵینەوەیە تەنیا لەبارەی بارودۆخی دارایی ئەوان بووە، بەڵام چاوپێکەوتنەکان پیشانیاندا هۆکارە ئەقڵی و ئەو هۆکارانەی کە پێوانە کردنیان دژوارە، وەکو ئاستی بەختەوەری و هەستی دڵخۆشیش لەم ٣٪یەدا بەرزتر بووە. ئەم هێزە سەرچاوەگرتووی دیاریکردنی ئامانجە.

(دروستکردنی ئایندەیەکی دڵنیا)

-رێکخستنی ئامانجەکان، کلیلی بنچینەیی هەموو سەرکەوتنێکە لە ژیاندا.

-ئامانج دانان، یەکەمین هەنگاوی هەموو کارێکە.

–یەکەمین هەنگاو بۆ گەیشتن بە ئامانج، هەبوونی ئامانجە.

–بڕیارگەلێك بدەتا ژیانێکی ناخۆش بکەیتە ژیانی خەون ئاسا.

–زۆر کەس دەزانن دەبێ لە ژیاندا چی بکەن، بەڵام هەرگیز دەست بەکار نابن، چونکە ئەنگێزەی پێویستیان تیا نییە بۆ خولقاندنی ئایندەیەکی دڵنیا و حەتمی.

–کاتێك کەسانێك دەگەنە ئامانجێك کە پێدەچێ قابیلی بەدەستهێنان نەبێت و یان دەگەنە سەرکەوتنێکی گەورە، زۆرجار خەڵکی بە (خاوەن بەخت) ناوی دەبەن و یان دەڵێن (لەکاتی گونجاو و لە شوێنی گونجاودا پەیدا بوو) و یان (هەر لەسەرەتاوە ئەستێرەی بەختی بەرز بوو) بەڵام من **دیدارم لەگەڵ زۆرێك لە سەرکەوتووترین کەسانی جیهاندا ئەنجام داوە و خاڵی سەرنجڕاکێش کە لەهەموویانەوە دەستم کەوتووە، ئەوەیە کە هەموو ئەم کەسە سەرکەوتووانە، هەر ئەو یەکەم هەنگاوانەی کەناویانە، هاوشێوە بوون و ئەو هەنگاوەش شتێك نەبووە جگە لە ئامانج دانان.**

–تاکە شتێك کە شتەکانی تۆ لە ژیاندا سنووردار دەکات، گەورەیی ئاواتەکان و ئاستی تامەزرۆیی و پابەندیی تۆیە لە گەیشتن بەو خەونانە.

–کەسانێك دەناسین کە سەرگەردانن. هەموو ڕۆژێك دەچنە ناو ڕێگایەکەوە. کارێك دەست پێدەکەن و پاشان خۆیان دەنووسێنن بە کارێکی ترەوە. ئەوان کێشەیەکی سادەیان هەیە، نازانن چیان دەوێت. تۆش ئەگەر نەزانیت ئامانجەکەت چییە، سروشتییە کە نەتوانیت پێی بگەیت.

–قەت هەوڵت داوە پارچەکانی وێنەیەکی تێکهەڵکێش ڕێك بخەیتەوە بێ ئەوەی پێشتر وێنەکەت بینیبێت؟ ئەم کارە ڕێك وەکو ئەوەیە کە بتەوێ

ژیانی خۆت رێك بخەیت، بێ ئەوەی کە نەخشە و ئامانجی کۆتایی بۆ خۆت لەبەرچاو گرتبێت.

–ئامانج دانان فێر بە و دەستکەوتەکانی خۆت لە پێشدا دیاری بکە. دەتەوێ نەخشەی ئەو رێگایانەی کە دەبێ لە ژیاندا پێیاندا برۆیت هێڵکاری بکەیت. بزانە دەتەوێ بۆ کوێ بچیت و لەو شوێنەی کە بۆی دەچیت چ شتێك لە چاوەڕوانیتدایە.

–وەك بڵێی عەقڵێکی گشتی لەم جیهانەدا هەیە کە بە یارمەتی بیر و هەستەکانت هەموو جۆرە قاڵبێك پڕ دەکاتەوە، بە دەربڕینێکی تر، **ئەو بیرۆکانەی کە دەربارەی ئایندەی ژیانی خۆمان هەمانە، وەکو تیغێکە کە بەردی بناغەی ژیانی داهاتوومان دەتاشێت و پێکدێنێت.** ئامانجەکانی ئێمە، پڕۆژە و نەخشەیەکی هەمەکییە کە بیرمان رێنوێنی دەکات.

–ئایا دەتەوێ لە ژیانی خۆتدا شاکارێك دابهێنیت یان ستایشکەری شاکارەکانی ئەوانیتر بیت؟ بارانی رەحمەت هەمیشە دەبارێت، بەڵام ئایا قاپێك لە ژێر ئەم بارانە دادەنێیت یان تەنکییەکی گەورە؟ ئەو ئامانجانەی کە بۆ خۆتیان دادەنێیت، وەڵامی ئەو پرسیارانەیە.

گرنگترین خاڵ ئەوەیە کە مەبەستێکت هەبێت، لەگەڵ ئەو ئاراستەیەی کە بەرەو ئەو مەبەستە دەیگریتە بەر.

(هەڵبژاردنی ڕێڕەو)

کەسانێك هەن کە لەناو تەپۆلکەیەك لە پرسە گرنگەکاندا پەلەپڕوزێیانە. ئەمڕۆکە بە ڕێگایەکدا دەڕۆن و ڕۆژێکی تر بەڕێگایەکی تردا، کارێکیان دەستپێنەکردووە دەپرژێنە سەر کارێکی تر. ڕێڕەوێك دەگرنە بەر و لەپڕ ئاراستەیەکی پێچەوانە دەگرنە بەر. ئەم کەسانە کێشەیەکی سادەیان هەیە: نازانن چیان دەوێت. ئەگەر نەزانیت خواستەکەت چییە، چۆن دەشێ بگەیتە ئامانجێك؟

(نەخشەی ژیان)

بۆ دروستکردنی خانوو، نەخشە پێویستە.

دەبێ ڕێکخستن و ئامادەکاری بۆ هەموو قۆناغێك بکەیت تاوەکو هەنگاوەکانی تۆ تەواوکەری یەکتری بن ئەگینا ئەو خانووە تەنیا کۆمەڵێك کەرەستە و ئەو بەرژەوەندییانە دەبێت کە نەشارەزایانە بەیەکتریەوە رایەڵ بوون. ژیانیش هەر بەو شێوەیەیە. ئێستا کاتی کێشانی نەخشەکە و سەرکەوتنەکە هاتووە....

لەم وتارەدا کە پێشکەشی کۆمەڵێك ئەفسەری باڵای پۆلیسی (دیترۆیت)ی کردووە، تۆنی رۆبنز پەردە لەسەر خراپەکارییە نەناسراوەکان لە ژیانی مرۆڤدا لادەدات. وەرە پێکەوە ئەم خراپەکارە بناسین.

(خراپەکار بناسە)

تۆ قۆناغی تایبەتی خراپەکارت بینیووە. بە جۆرە پشێوی ئاژەوەگێڕان و تێکدەران ئاشنایت. بە بەراورد بە مرۆڤی ئاسایی، دیمەنەکانی رووبەڕووبوونەوە و شەڕی خراپەکاران لەگەڵ هێزەکانی پۆلیسدا زیاتر لە زنجیرە و فیلمەکاندا دەبینیت. هەرچۆنێك بێت تۆ لە رووبەڕووبوونەوەدا لەگەڵ خراپەکاراندا لە مرۆڤە ئاساییەکان بەهێزتریت. ئایا دەزانیت هەر تۆ کە ئەوەندە لە ئۆپەراسیۆنی دژە خراپەکاریدا شارەزایت، لە بەرانبەر خراپەکارێکی نەناسراوی زۆر نزیك لە خۆتەوە مرۆڤێکی لاواز و بێ توانایت!

من ئەو کەسانە دەناسم کە وەکو تۆ قۆناغی تایبەتی ململانێیان لەگەڵ خراپەکاران نەبینیووە، بەڵام لە تۆ بەهێزترن و باش دەتووانن شوێن پێی ئەم خراپەکارە نەناسراوەی نزیك لە خۆیان هەڵبگرن و پەناگەکەی بدۆزنەوە و پەکی بخەن!

زۆرێك لەم مرۆڤە تایبەتانە تەمەنیان لە تۆ زیاتر یان کەمترە. هەندێکیان خوێنەوارییەکی وەهایان نییە و ژمارەیەکیان ژن و کچی گەنج یان بەتەمەنن. ئەوان ئەو خراپەکارەی کە سێبەر بە سێبەر دوایان دەکەوێت دەناسن و زوو دەنگی هەنگاوەکانیان دەناسن. لە کەمتر لە چرکەیەکدا هەست بە

ئامادەییەکەی دەکەن و ڕێگە نادەن ئەم خراپەکارە نادیار و نەناسراوە زیان بەوان و ژیان و پیشە و خوێندن و مەعنەویەت و سەلامەتییان بگەیەنێت.

حەتمەن تۆش زۆر حەز دەکەیت ئەم خراپەکارە نەبینراو بەلام شارەزایە بناسیت. بەلام پێش هەموو شتێك وا باشترە کە خۆم بناسێنم. من ئەنتۆنی ڕۆبنزم. کوڕێکی هەژار لە خێزانێکی هەژار کە کۆمەڵگە لەکاتی لەدایکبوونیدا ئایندەیەکی پڕاوپڕی لە هەژاری و دەستکورتی بۆ دیاریکردبوو. هەمووان دەیانزانی من دەبمە چ کارە و تەنانەت دەیانتووانی شێوازی نان خواردن و سەرگەرمیی منیشیان بەشێوەی کلێشەیی و کۆنکریتی لە ڕووی چینی کۆمەلایەتی و بارودۆخی ئابووریی خێزانەکەمەوە پێشبینی بکەن.

بەلام ڕۆژێکیان من کاتێك لەبەردەم ئاوێنە وەستابووم، زۆر خێرا گەڕامەوە و بوونەوەرێکی نەناسراو بەلام زۆر نزیك لە خۆمەوەم لە پشت سەرمەوە بینی! ئەو هەر ئەو خراپەکارە بوو کە پێش چەند خولەکێك قسەم لەگەڵ کردبوو.

خراپەکارەکە وتی: (تۆنی بێ فایدەیە! تۆ نە سامانت هەیە و نە شتێك تا بتووانی بە هانابردن بۆیان خۆت بە پەیژەکەدا هەڵکێشیت. دەبێ تۆ هەر لێرە و هەر لەم ژێرزەمینەدا بمێنیتەوە و بژیت تا ڕۆژێك لە ڕۆژان هەر لەم ژێر زەمینەوە تەرمەکەت بەرەو گۆڕستان دەگوێزنەوە).

بەڵێ! خراپەکارە نەناسراوەکە هەموو ئەمانەی بە گوێی مندا چرپاند! ئەبینیت کە ئەو چەنێك لە کارەکەی خۆیدا شارەزایە.

بەلام من گوێم پێی نەدا، خێرا قەڵەم و کاغەزێکم ئامادە کرد و هەندێ شتم لەسەر نووسی، ئەو شتانەی کە خراپەکارەکە پێی ناخۆش بوون. من ئەو شتانەم لەسەر کاغەزەکە نووسی کە خراپەکارەکەی لە پشت پەردەوە

دەهێنایە دەرەوە و دەمامکی لەسەر روخساری هەڵدەماڵی. ئەتەوێ بزانیت چیم لەسەر کاغەزەکە نووسی؟

من ئەو شتانەم بەشێوەیەکی ستوونی لەسەر کاغەزەکە نووسی کە دەمویستن و ئاواتم بوون و پاشان لەبەرانبەر هەر خواستێکدا، بەبێ تێبینی و ترس و راڕایی بەرانبەر کەسێك، کتومت نوسیم کە بۆچی ئەم شتە ئاواتمە و بۆچی دەمەوێ پێی بگەم.

هۆکاری ئەمەی کە بۆچی تاکەکان ناگەنە ئامانجەکانی خۆیان و ژیانی دڵخوازی خۆیان نییە، پەروەردەی هەڵەی دایکان و باوکان، نەبوونی دەرفەت لە گەنجیدا، سەرکەوتوو نەبوون لە خوێندن، تەمەنی زۆر یان کەمە. هەموو ئەم بیانووانە شتێك نین جگە لە سیستەمی بیروباوەڕ کە نەك تەنیا سنووردارکەر بەڵکو رووخێنەریشن.

بۆ هەر ئاواتێك کتومت نووسیم کە بۆچی باوەڕم بە گەیشتن پێی مافی خۆمە و بۆچی لەناخمەوە بۆ گەیشتن بەو ئاواتە سات بە سات دەژمێرم. منیش خۆم دەرخست، رووناکییەکم هەڵگرت و روویم کردە دڵم و دامگیرساند. هەرچییەك لەدڵمدا بوو هەڵمڕشتە سەر کاغەزەکە. هەر لەو رۆژەوە بوو کە تێگەیشتم چەنێك ئاواتی نەگوتراو لەناو دڵمدا کەڵەکە بوون کە بەهۆی خۆپارێزی و رەچاوکردنی زۆرێك لەو شتانەی هەرگیز ئەسڵ و ئەساسیان نەبوو، ئازایەتی ئەوەم نەبوو دەریانبڕم.

نووسینی هەموو ئاواتەکان و هۆکاری ویستنیان و روونکردنەوەیان کە بۆچی ئەو ئاواتانە لە بنەڕەتەوە لەگەڵچ بەهاکان و پێوەرە کەلتووری و دەروونییەکانم ناکۆکن، زیاتر لە سێ سەعاتی خایاند. کاتێك کارەکەم تەواو بوو و دووبارە سەیری ئاوێنەم کردەوە، چیتر ئەو خراپەکارەم نەبینی! ئەو رۆیتشبوو! ئەو چیتر سەری نەکردە سەرم. ئەو چیتر نەیدەتووانی لەکاتی بە رێدا رۆیشتندا هەنگاوێك بچێتە دواوە و یان خۆی بە داوێنمدا هەڵواسێت و نەهێڵێت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم پەلە بکەم. ئەو رۆیشتبوو، لەوانەشە زۆر دوور نەکەوتبووبێتەوە، بەڵام چیتر وەکو رابردوو زۆر نزیك نەبوو و مەترسی نەبوو.

دوایی تێگەیشتم بۆچی هەر کاتێك بڕیارم دەدا کارێك بکەم، شتێك لە ناو بوونمدا خۆی پێوە هەڵدەواسیم و منی قورس دەکرد و پێیەکانی سست دەکردم. ئەو دەیزانی کە یەك جاریش من لەگەڵ خۆمدا راشکاو و روون، بۆ هەمیشە لەگەڵ خۆمدا نەدواوم. ئەو هەر لەم لێڵی و بێ زمانییە خراپ کەڵکی وەردەگرت، رێگری دەکرد لەوەی سامان بەدەست بێنم، لەناو کۆمەڵدا دەربکەوم، قسە بکەم، یارمەتی ئەوانیتر بدەم، درێژە بە خوێندن و هەزاران چالاکیتر بکەم.

ئەو پێشتر چەندان جار بە گوێیدا چرپاندبووم کە ئەگەر دەوڵەمەند ببم ئەوا گەندەڵ دەبم و هاوسەر و منداڵەکانم تووشی هەڵە و لادان دەبن. لەوانەیە بەهۆی ئەو فیلمانەی کە بینیبوومن و یان ئەو چیرۆکانەی کە داپیرەم دەیگێڕانەوە، کەوتبێتمە ژێر کاریگەری قسەکانیەوە. بەڵام پاش دەربڕینی ئاشکرا و بێ پەردەی ئاواتەکانم، سەیرم کرد پارەم بۆ یارمەتیدانی ئەوانیتر دەوێت، و دەمەوێ باشترین ژینگەی پەروەردەیی و جەستەیی و دەروونی بۆ

منداڵەکانم فەراهەم بکەم. بینیم کە بەهۆی سامانەوە دەتووانم ببمە ڕێگر لەبەردەم بەکێشبوونی منداڵەکانم بەرەو خراپەکاری و بەدرەفتاری و کاتێك هەموو ئەمانەم بینی و تێگەیشتم، چیتر خراپەکارەکە نەیتووانی لەبارەی زیانەکانی پارە و سامان محازەرەم بۆ بڵێت.

بەهەمان شێوە لەبارەی یەك بە یەکی ئاوڕاتەکانم دەرفەتێکم دەویست تاوەکو بۆ ئەقڵمی ڕوون بکەمەوە کە بۆچی لەناو دڵمدا ئەو ئاواتانەم هەیە. کاتێك ئەقڵم تێگەیشت کە بۆ یەك بە یەکی خواستەکانم هۆکاری تۆکمەم هەیە، ئارام بووەوە و ڕێگەی پێدام تا ڕاکردن لە خراپەکارە نەناسراوەکە بە ئاسان ببینم.

ئەگەر بمانەوێ ئامانجی دارایی بدۆزینەوە و بیانگرینە دەست، پێویستە سیستەمی باوەڕی خۆمان بگۆڕین و گوێ نەدەین بەوەی چ شتێك لە دەرەوەی تواناماندایە.

ئێستا داوا لە ئێوەی ئەفسەرانی باڵای پۆلیس دەکەم هەر ئەم ڕەفتارە لە خۆتاندا بهێننە کایەوە. یەکێك لەو چرایانە هێزتان هەڵگرن و ڕووناکی ئاراستەی دڵی خۆتان بکەن و هەرچییەك کە دەتانەوێ بیخەنە سەر کاغەز. ئەو کاتە بۆتان دەردەکەوێ کە چ ئەندازەیەك لە ئارامی و جۆش و خرۆشی مەزن ژیانتان دەگرێتەوە و تا چ ئەندازەیەك بەرانبەر بە خۆتان و ژیانتان بڕوابەخۆبوون بەدەست دێنن.

وەها بکەن و لێگەڕێن ئەو خراپەکارە نەناسراوە لە بوونی تۆش رابکات. هەر ئێستا ئەم کارە ئەنجام بدەن.

قەڵەم و کاغەزێك هەڵگرە و دەست پێبکە. یەکەم لەبارەی ئەوەی کە بۆچی حەزت لە کارەکەتە؟ و لەو ئیشەی کە هەتە ئەتەوێ تا چ قۆناغێك گەشە بکەیت؟ هەر ئێستا بینووسە. ئەگەر دەتەوێ بیست ساڵی تر ببیتە سەرۆکی پۆلیسی هەموو ناوچەکە، ئێستا بینووسە و پلانی بیست ساڵی بۆ دابنێ، بەڵام پێش ئەوەی کە پلانی خۆت دابنێیت، دەبێ بیر لەو خراپەکارە بکەیتەوە کە لە ماوەی ئەو بیست ساڵەدا کەموکوڕی لە کاری تۆدا دەهێنێتە کایەوە.

کەواتە تا دەتووانیت بۆ خۆتی روون بکەرەوە کە بۆچی دەتەوێ ببیتە سەرۆکی پۆلیس، دەتەوێ کام گۆڕانکارییە پۆزەتیڤانە لەم ناوچەیەدا بهێنیتە کایەوە و رێگری لە کام گۆڕانکارییە نێگەتیڤانە بکەیت.

بنووسە حەز دەکەیت خەڵکی چەنێك رێز لە تۆ وەکو سەرۆکی پۆلیس و خێزانی تۆ بگرن. ئەوەندەی ئەقڵت دەیگرێت ئەو گۆڕانکارییانەی کە بەهۆی ئەم بەرزبوونەوەیە لە بارودۆخی دارایی و کۆمەڵایەتیی تۆدا روودەدەن بنووسە و بۆ هەر گۆڕانێك، هۆکار و رێنمایی پۆزەتیڤ و قابیلی قبوڵ بۆ ئەقڵ و باوەڕەکان و بەهاکانی خۆت پیشان بدە. هەڵبەت هەمووی بە نووسین بنووسە.

کاتێك هەموو ئاوات و خواستەکانی خۆت دەخەیتە سەر کاغەز، بۆت دەردەکەوێت کە هێزێکی نادیار شەو و رۆژ دەتجوڵێنێت بۆئەوەی هەرچی زووە، تەنانەت زووتر لە بیست ساڵیش بگەیتە سەرۆکایەتی گشتیی ئیدارەی پۆلیسی ناوچەکە.

ئەم هێزە بەرەوپێشبەرە بۆ بڕینی دەستەکانی ئەو خراپەکارە نەناسراوە لە تۆدا دێتە کایەوە. ئێستا ئەقڵی تۆ کتومت دەزانێ تۆ چیت دەوێت و لەم

رووەوە شانازی بە خۆتەوە بکە! چونکە رۆژێك لە رۆژان راستگۆیانە بۆت باس کردووە کە خواستی تۆ، لە پشت چ بەرگرییەکی بەهادار و جێ ستایش شاراوەتەوە، کەواتە دوای مەخە و هەر ئێستا رووناکییەکە هەڵبگرە.

—چۆن دەتووانیت شتێك نادیار بکەیتە دیار؟ یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کە خەون و ئاواتی خۆت بە وردی و روونییەوە پێناسە بکەیت. تاکە شتێك کە ئاستی تواناکانی تۆ دیاری دەکات، هەر ئەوەیە کە بتووانیت بە وردییەوە خواستەکانی خۆت بلێیتەوە.

—بە هەبوونی ئامانج، ئایندەی خۆمان هەنوکە دەخولقێنین، چارەنووسمان دیاری دەکەین و ژیانمان پێکدێنین. ئەگەر خواستی نزم و نەگونجاومان هەبێ، چارەنووسی خراپتر لە چاوەڕوانیماندا دەبێت و ئەگەر ئامانجەکانمان بەرز بن ئەوا ئەوەی کە لە ئایندەشدا لە چاوەڕوانیماندا دەبێ بەرز دەبێت.

—ئەگەر بۆ کارەکانی رۆژانەی خۆت ئامانجت هەبێ، ئەنجامدانیان بزوێنەر و دلگیر دەبێ.

(ئامانجە گەورەکان= پاڵنەرە گەورەکان)

—زۆر کەس پێم دەڵێن: (تۆنی، ئەم هەموو وزەیەت لە کوێ هێناوە؟) بەو تین و توانەی کە تۆ کاری پێ دەکەیت، سەیر نییە کە ئەوەندە سەرکەوتوو بیت! من ئەو بزوێنەرەی تۆم نییە و پاڵنەری پێویستم تیا نییە. پێم وایە تەنبەڵم) و منیش زۆرجار بەمشێوەیە وەڵام دەدەمەوە: (تۆ تەنبەڵ نیت! تەنیا ئامانجی بچوکت هەن!)

—جۆش و خرۆشی من، سەرچاوەگرتووی ئامانجەکانی ژیانمە. هەموو رۆژێك بەیانییەکەی کە لە خەو هەڵدەستم، تەنانەت ئەگەر لە ئەنجامی کەم خەویشەوە لەرووی جەستەییەوە ماندوو بم، دیسان خۆم بە پڕ جۆش و خرۆش دەبینم، چونکە ئەو خواست و ویستانەی کە هەمن زۆر جوڵێنەرن.

—ئەم ئامانج و ئاواتانە دەبنە هۆی ئەوەی کە بەیانیان زوو هەڵسم، شەوانە درەنگ بچمە ناو پێخەف و بە ئیلهام وەرگرتن لەم ئامانجانە، هێز و تواناکانم بخەمە کار و کەڵك لە هەموو ئەو شتانە وەرگرم کە لە بەردەستمدان.

تۆش دەتووانیت هەر ئەم وزە و ئەم هەستەت هەبێت، بەڵام ئەگەر ئامانجی بچوکت هەبن، ئەو هەستانە لە تۆدا بێدار نابنەوە. یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کە ئامانجی گەورەتر، ئیلهامبەخشتر و بزوێنەرترت هەبن.

—ئامانجی زۆربەی خەڵکی ئەوەیە کە (حسابی خەرجییە بێ ماناکانی خۆیان بدەن)، رۆژگار بەسەر ببەن، زیندوو بمێننەوە، رۆژ بکەنەوە بە شەو و بە کورتی بە جۆرێك لە جۆرەکان بژین، بێ ئەوەی کە پرۆژەیەك بۆ ژیانیان دابنێن.

بە بۆچوونی تۆ ئەم ئامانجانە هێزێکی ئەوتۆیان هەیە کە هێزە شاراوەکانی ناومان بێدار بکەنەوە؟ ئەستەمە!

—ئامانجەکانمان هەرچییەك بن، کاریگەری لەسەر شێوازی ژیانمان دادەنێن.

—ئەگەر بە بەردەوامی تۆوە دڵخوازەکان لە باخی بیرەوەری خۆماندا نەچێنین، ئەوان گژوگیا زیانبەخش تیایدا دەڕوێن! گژوگیا زیانبەخشەکان خۆبەخۆ دەڕوێن و بەدەستهێنانیان پێویست بە هەوڵ و زحمەت نییە.

ئامانجە سنووردارەکان، ژیانمان سنووردار دەکەن.

—ئەگەر بنەماوێ هێزێکی ناکۆتا کە بوونماندا هەیە کەشف بکەین، دەبێ ئامانجی ئەوەندە گەورە و والآمان هەبن کە بمانجولێنن، تاوەکو بچینە سەروو سنوورە ئاساییەکانی خۆمان و توانای راستەقینەی خۆمان بدۆزینەوە.

—بیرت بێت کە هەلومەرجی هەنوکەیی تۆ، نوێنەری بەشی زۆری توانای تۆ نییە، بەڵکو گەورەیی ئەو ئامانجانەی کە لە سەرتدان، پیشاندەری توانای تۆن. دەبێ بیری خۆت لەسەر ئامانجە مەزن و شکۆمەندەکان چڕ بکەیتەوە.

—پێش ئەوەی ئامانجی گەورە بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت|ن دەشێ گەیشتن پێیان مەحاڵ دیار بێت، بەڵام خاڵی گرنگ لە ئامانج داناندا ئەوەیە کە ئاواتی گەورە و ئیلهامبەخشمان هەبن تا هێزەکانی ناوەوەمان رەها ببن.

—خودی خۆم ئەو کاتە بۆم دەردەکەوێ کە ئامانجی راستم هەن کە ئەو ئامانجانە مەحاڵ دیاربن، بەڵام لەهەمان کاتدا کاتێك ئەگەری گەیشتن پێیان دەهێنمە بەرچاوم، جۆش و خرۆشێکی بێ هاوتا لە خۆمدا هەست پێدەکەم.

—ئەگەر بمانەوێ دەستمان بە ئامانجە بەرزەکان بگات، پێویستە سیستەمی بیروباوەڕی خۆمان بگۆڕین و گوێ نەدەین بەوەی کە چ کاروبارێك لە دەرەوەی تواناماندایە.

—ئامانجە شکۆمەندەکان دەروازەیەکن بەرەو دنیای (هێزی بێ سنوور).

—ئامانجەکانم زۆر گەورە بوون، بەڵام بوون بە کرداری، چونکە ئیمان و توانام گەورەتر بوو لێیان.

(ئامانج لە گەیشتن بە ئامانج گەورەترە)

–هەندێ کەس واهیمەیان هەیە بەرانبەر ئامانج دانان، چونکە دەترسن نەگەنە خواستی خۆیان و سارد ببنەوە نائومێد بن. ئەم کەسانە نازانن کە گەیشتن بە ئامانج بە ئەندازەی نیوەی ئامانج دانان و هەوڵ بۆ گەیشتن پێی، گرنگ نییە.

–ئێمە لەبەرئەوە ئامانج دادەنێین چونکە دەمانەوێ ژیانی خۆمان رێك بخەین و لەو ئاقارەدا بکەوینەڕێ کە حەزمان لێیە. لە کۆتاییدا ئەمەی کە بگەینە ئەو ئامانجە یان نا، بە ئەندازەی نیوەی ئەو کەسایەتییەی کە لە ئەنجامی ئەو هەوڵەدا بەدەستی دێنین، بەهای نییە.

–رێکخستنی ئامانجەکان بۆ بەرزکردنەوەی هێزی ناوەوە زۆر گرنگە. بەدەستهێنانی ئامانجە بەشەکییەکانی ژیان، بڕوابەخۆبوون زیاد دەکات و رێگە بۆ بەرەوپێشبردنی کەسایەتی ئاسان دەکات.

–ئامانج لە سەروو ئەنجام و بەرهەمی کارەوەیە. من بڕوام وایە نیەتی بنچینەیی شاراوە لە پشت رێکخستنی ئامانجەکان، تەنیا بەدەستهێنانی هەندێ شتی تایبەت نییە، بەڵکو ئەم کارە شوناسێکی نوێت پێ دەبەخشێت.

–لە کۆتایی رێگەی ژیاندا هەموو ئەو شتانەی کە بە درێژایی تەمەنت بەدەستت هێناون، هیچ کام نابنە خۆی قەناعەت و خۆشحاڵیت، بەڵکو ئەو شتەی کە بایەخێکی تایبەتی بۆت هەیە، ئەوەیە کە وەکو مرۆڤێك چیت کردووە؟

–هەر ئامانجێك خاڵێکی کۆتایی هەیە، بەڵام وێستگەی کۆتایی ژیان نییە، ئامانج ئامرازە کە سەرنجمان بەلای خۆیدا رادەکێشێت و بیر و کردارەکانمان

ڕێکدەخات. هۆکاری ڕاستەقینەی سۆراخکردنی ئامانجەکان، گەشە و گەورەبوونی زیاترە.

لە ڕێگەی سۆراخکردنی ئامانجەوە کەسایەتیت دروست دەبێت.

دەبێ بە شێوەیەکی ئاگایانە بڕیار بدەیت کە چیت دەوێ؛ چونکە ئەو شتەی کە بەدەستی دێنیت، سەرچاوەگرتووی شتێکە کە دەتەوێ.

(وێناکردن، ئامرازێکی کاریگەر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان)

(لیال واتسن)ی زیندەوەرناس، لە کتێبێکدا بە ناونیشانی (چنراوەکانی ژیان) کە لە ساڵی ١٩٧٩دا چاپ کراوە، لە ئەزموونی سەرسوڕهێن دەدوێت.

لە دوورگەیەکی نزیك ژاپۆن، خۆراکێکی تازە خرایە بەردەستی ژمارەیەك مەیمون. ئەم خۆراکە پەتاتە بوو کە لەژێر خاکدا شاردبوویانەوە. لەبەرئەوەی خۆراکی تر بە ئاسانی لەژێر دەستی ئەم مەیمونانەدا بوون، سەرەتا هیچیان بایەخیان بەم پەتاتە خۆڵاویانە نەدا. تا ئەوەی کە رۆژێکیان، یەکێك لە بێچووە مەیمونەکان، یەکێك لە پەتاتەکانی لە ئاوی کانییەکە شتەوە و خواردی و ئەم کارەی فێری دایك و هاوەڵەکانیشی کرد.

ئەو کاتە رووداوێکی سەیر روویدا، هەر کە ژمارەیەکی دیاریکراوی مەیموونەکان (نزیکەی سەد مەیموون) رێگەی ئەم کارە فێر بووم، مەیمونەکانی تریی دوورگەکانی دەوروبەریش، دەستیان بەم کارە کرد. لەناو ئەم مەیموونانەدا هیچ پەیوەندییەك لە ئارادا نەبوو، بەڵام ئەو رەفتارە نوێیە بە جۆرێك لە جۆرەکان بڵاو ببووەوە.

ئەم نموونانە دەگمەن نین، زۆر بینراوە کە کەسانێك کە هیچ ئەگەرێکی پەیوەندیکردنیان لەگەڵ یەکتری نییە، رەفتاری هاوشێوە لە خۆیان بەدیار

دەخەن، بۆ نموونە فیزیاناسێك شتێك دەدۆزێتەوە و تەقریبەن بەشێوەیەکی هاوکات سێ فیزیاناسی تریش هەمان شتیان دۆزیووەتەوە.

ئەم مەسەلەیە چۆن روودەدات؟ کەسێك بە راستی نازانێت، بەڵام زانایانی بەناوبانگ و توێژەرانی مێشك و دەمار، بۆ نموونە (دەیڤد بۆهم)ی فیزیاناس و (پرت شلدارك)ی زیندەوەرناس باوەڕیان وایە کە شتێك هەیە بەناوی (هەستی بەکۆمەڵ) کە دەکرێ بەهۆیەوە پەیوەندی دروست بکرێت و ئەو شتەی یاریدەدەرە لە بەرقەرار کردنی ئەم پەیوەندییە، ئیمان، تەرکیز و هەلومەرجی جەستەیی بەرزە.

جەستە، مێشك و رۆحمان وەکو سازێکە کە لەگەڵ قۆناغە بەرزترەکانی بووندا هەماهەنگە. بۆیە چەندەی وردتر تاڵەکانی رێك بخەین و چەندەی هەماهەنگتر بیژەنین، ئاسانتر دەتووانیت بگەین بە هەست و ئاگایی دەوڵەمەنتر. بەو جۆرەی کە ئاگاییەکان لە بێگەردیی نائاگاییەوە رەت دەبن و دەگەنە ئەقڵی ئێمە، هەر بەو شێوەیەش ئەگەری هەیە کە زانیاری لەو بێگەردییانەوە کە بە تەواوی لە دەرەوەی بوونی ئێمەدان، رەت ببن و بگەنە ئێمە، بەو مەرجەی کە بایی پێویست بەهێز بیت تا بتووانین ئەو نیشانانە وەربگرین.

یەکێك لە رەمزەکانی ئەم کارە ئەوەیە کە بزانین چیمان دەوێت. هەستی نائاگا بەردەوام خەریکی دابینکردنی زانیارییە کە بە ئاسانی بەرەو ئاقارێك ئاراستەمان دەکات. بۆیە پێش ئەوەی کە ئەقڵ بتووانێت کارێکی کاریگەر ئەنجام بدات، پێویستە تێگەیشتنێکی دروستمان هەبێت لەو ئامانجانەی کە دەمانەوێ پێیان بگەین.

(ماکسوێل مالتز) ئەم پرۆسەیە بە (سایبرنتیکی دەروونی) ناو دەبات و کتێبێکی بەناوبانگی هەر بەم ناونیشانە هەیە. **ئەگەر ئەقڵ ئامانجێکی روونی هەبێت، دەتووانێت کاری تەرکیز و رێنوێنی ئەوەندە دووپات بکاتەوە تا دەگاتە ئەنجامی دڵخواز..**ئەگەر ئامانج بناسیت، بەشێوەیەکی ناخودئاگا فەرمان بە مێشك دەکەیت تا زانیاریی پێویست بە شێوازی ئەولەویەت، لە رێگەی کۆئەندامی دەمارەوە وەربگرێت.

–ئامانجەکان وەکو موگناتیس وەهان. هەروەکو چۆن موگناتیس بە راکێشانی گەردەکانی ئاسن، حەقیقەتی بوونی خۆی دەسەلمێنێت، ئامانجەکانی مرۆڤیش شت گەلێك بەباشی رادەکێشن تا راستبوونی خۆیان بسەلمێنن.

–رێکخستنی ئامانجەکان هێزی گۆڕانی هەموو شتێك دێنێتە کایەوە. نیەتێك لە پشت نووسین لەم شێوازەدا هەیە. ئەوەی کە روودەدات ئەمەیە کە کاتێك ئامانجەکانی خۆت دەنووسیت، ئەفرێنەرێتی بەدەست دێنیت، پاڵنەرت تیادا پەیدا دەبێت و کاتێك ئەمانە بوون بە کرداری، رێڕەوی بەردەمت رووناکتر دەبێت.

–بڕوام وایە ئەگەر بە راستی پێت وابێت بە ئامانجەکانت دەگەیت و لە بیرکردنەوە و ئەقڵتدا ئەوەندە بیکەیتە واقیعی کە هەست بکەیت پێشتر پێیان گەیشتوویت، مێشکت ئەم ئامانجە وەکو حەقیقەت قبوڵ دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە جەستە و رۆحی تۆ بکەوێتە هەڵومەرجێکەوە کە بەدەستهێنانی ببێتە حەتمی.

ئەگەر بایی پێویست بکەویتە ژێر باری بیرکردنەوەی خۆتەوە، هێزێک لەناو تۆدا ئازاد دەبێت کە بەشێوەیەک لە شێوەکان ئاواتەکانت دەکاتە کرداری.

(سیستەمەکانی چالاککردنی تۆڕی ئەقڵ)

ئەگەر تاوەکو ئێستا ئۆتۆمبێل یان ئامێرێکی تازەت کڕیبێت، لە هەموو شوێنێك هاوشێوەی ئەمەت بەدی کردووە. هەڵبەت پاش کڕین ئەم شتانە پێشتریش لە دەوروبەری تۆ هەبوون، بەڵام هەستت پێ نەکردوون.

مەسەلەکە سادەیە. بەشێك لە مێشك بەرپرسە لەوەی هەموو زانیارییەکان لە بێژنگ بدات و تەنیا ئەو شتەی کە بۆ مانەوە و یان سەرکەوتنی پێویستە بێنێتە ناو ئەقڵەوە. زۆرێك لەو شتانە لە دەوروبەرت هەن کە بە کەڵکی سەرکەوتن و کرداریبوونی خەونەکانت دێن، بەڵام هەستیان پێ ناکەیت، چونکە ئامانجەکانی خۆت بە روونی پێناس نەکردووە و بەدەربڕینێکی تر فێری مێشکی خۆتت نەکردووە کە ئەم شتانە گرنگن.

پاش ئەوەی کە ئامانجەکان شتە گرنگەکانت بیر ئەقڵی خۆت هێنایەوە، جۆرێك بێژنگی ئەقڵی ناسراو بە (سیستەمە چالاککەرەکانی تۆڕی ئەقڵ) دەکەوێتە کار. ئەم بەشەی ئەقڵ وەکو موگناتیس کار دەکات و هەموو ئەو زانیاری و دەرفەتانەی کە دەشێ ببنە هۆی سەرکەوتنی خێرا و گەیشتنی تۆ بە ئامانج، رادەکێشێت.

کەڵك وەرگرتن لەم کلیلە دەمارییە گرنگە، دەتووانیٚ ماوەی چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەك، شێوەی ژیانی تۆ بە ڕاستی بگۆڕێت.

—ڕازی گەیشتنی بە ئامانجەکان، مەرجدارکردنی ئەقڵە. لانی کەم ڕۆژی دوو جار ئەو ئامانجانە تاووتویٚ بکەرەوە کە نوسیوتن. ئەمانە لە شوێنێکدا دابنیٚ کە هەموو ڕۆژێك لەبەرچاوتان بێت، بۆ نموونە لە دەفتەری یادداشتەکانی ڕۆژانەدا، لەسەر مێزی کار، لە جانتای پارە یان لەسەر ئاوێنەی دەستشۆر کە لەکاتی دەست و دەم و چاو شتندا، دان شتندا، یان چاککردنی دەم و چاودا دەیانبینیت.

—بیرت بێت ئەگەر بە بەردەوامی لەبارەی شتێکەوە بیر بکەیتەوە بیروباوەڕی خۆتی لەسەر چڕ بکەیتەوە، بەرەو لای هەنگاو دەنێیت. ئەم ڕێگەیەکی سادە و زۆر گرنگە بۆ بەئامانجکردنی سیستەمی چالاککەری تۆڕی ئەقڵ.

—گۆڕینی دۆخی ئەقڵ دەتووانێت تۆ بەشێوەیەکی وردتر بخاتە ڕێڕەوی ئامانجەکانت. هەر کە بڕیارتدا و سوودت لە هەستە بەهێزەکانی خۆت وەرگرت و بە خۆت قبوڵ کرد کە شتێك بایەخ و ئەولەویەتی هەیە و بەشێوەیەکی بەردەوام چاوت لەسەری بێت، هەموو هێزەکانی ناوەوەت بەرەو بەدیهێنانی ساز دەدرێن. بۆیە لەکاتی ئامانج داناندا پێویست ناکات کتومت بزانیت چۆن دەگەیتە ئامانجی خۆت. دڵنیا بە کە بێژنگی ئەقڵیت، بە درێژایی ڕێگا، ئەوەی کە دەبیٚ بیزانیت بیری دێتەوە.

—ڕۆژێکیان کە ئامانجەکانم دەخستە سەر کاغەز، بچوکترین دڵنیاییم لەبارەی تواناکانی خۆم نەبوو لەمەڕی ئەوەی کە بتووانم بەدەستیان بێنم،

بەڵام بڕیارمدا حوکمدانەکانم لەبارەی تواناکانی خۆم بۆ ماوەیەکی کورت بەلاوە نێم.

-هەر ئێستا خۆت بخەرە پێگەیەکی فیکریی پێویست، بە جۆرێك کە بەشێوەیەکی رەها ئیمان و دڵنیایی فەراهەم بکات کە دەتووانیت هەموو کارێك ئەنجام بدەیت.

-من بڕوام وایە کە هەر ئەوەندەی بیر لە شتێك بکەیتەوە، دەتووانیت بەدەستی بێنیت.

-بە دیاریکردنی ئامانجێك و تامەزرۆیی بۆ گەیشتن پێی، لێهاتوویی بەدەستهێنانی فەراهەم دەبێت، چونکە ئەم لێهاتووییە لەناوماندا هەیە و ئێمە تەنیا بە دیاریکردنی ئامانج، دەریدەخەین.

-لەبارەی هەر شتێکەوە بیر بکەیتەوە، هەرچییەك کە هەموو بیری تۆ بەرەو خۆی راکێشێت، بەدی دێت.

-ئەو کاتەی کە ئامانجێك بیری تۆ بەلای خۆیدا بەکێش دەکات، هەمیشە سەرنجی دەخەیتە سەر و هەمیشە بیرۆکەی نوێ دەگاتە مێشکت. بەم جۆرەیە کە دەتوانیت رێگەچارەی نوێ بهێنیتە کایەوە و شێوازی زۆر بۆ گەیشتن بە ئامانج تاقی بکەیتەوە.

-بەشێك لە رێکخستنی ئامانجەکان، سەرنج و تەرکیزی بەردەوامە لەسەریان.

هێـزی وێنـاکردن دە جـار بـەهێزترە لـە هێـزی ئیرادە. ئەگەر ئـەم هێـزە ئـازاد بکـەیت، هەسـتێکی بڕوابەخۆبوونی وەهات تیادا دێتە کایەوە کە هەموو سنووربەندییەکانی رابردوو دەشکێنێت.

(هێزی هێنانە بەرچاوی ئەفرێنەرانە)

ئەم راهێنانە ئەنجام بدە، بوەستە و کەمێك قاچەکانت لێك بکەرەوە، با پێیەکان روو لە پێشەوە بن، دەستەکانت بەرەو پێشەوە بەرز بکەرەوە بە جۆرێك کە تەریب بن بە ئاستی زەوی، ئینجا بەرەو لای چەپ تا ئەو شوێنەی کە دەتووانیت و بۆت ئاسانە بسوڕێرەوە.

ورد بەرەوە کە لەم حاڵەتدا، پەنجەکانت بەرەو چ خاڵێکی دیوارەکەیە. ئێستا بگەڕێرەوە. چاوەکانت داخە و لە خەیاڵی خۆتدا، خۆت بسوڕێنەرەوە تا لەو خاڵە زیاتر بڕۆیتە سەرەوە.

جارێکی تر لە خەیاڵی خۆتدا، خۆت زیاتر بسوڕێنەرەوە تا لەو خاڵەش تێپەڕیت. ئێستا چاوەکانت بکەرەوە و بە کردار یەك جارێکی تر بسوڕێرەوە، ئایا پەنجەکانت لە ئاستی خاڵی یەکەم تێپەڕیووە؟ لە بنەڕەتدا دەبێ تێپەڕیبێت، چونکە پێش ئەوەی کارێك لە دنیای دەرەوەدا بکەیتە کرداری، سەرەتا ئەقڵی خۆتت بۆی ئامادە کردووە.

پێش ئەوەی رووداوێك لە جیهاندا رووبدات، دەبێ لە جیهانی ناوەوەدا رووبدات، سەیرە ئەگەر وێنەیەکی ناوەکی روونت لە خواستی خۆت هەبێت، جەستە و دەروونی تۆ بۆ گەیشتن پێی، پلانڕێژ دەبێت. ئەگەر بمانەوێ لە

رادەی توانای خۆمان تێپەڕین، سەرەتا دەبێ ئەو خواستە لە ئەقڵی خۆماندا ئەزموون بکەین، ئەو کاتە ژیانمان بەو ئاراستەیەدا دەڕوات.

—ژیانی خۆت بەو شێوەیەی کە دڵخوازی خۆتە لە هۆشی خۆتدا بهێنەرەکایەوە. زۆرجار لە ژیاندا لە ئاستێکی دیاریکراو تێناپەڕیت، بەڵام لە هۆشی خۆتدا دەرفەتت هەیە بگەیتە ئەو ئامانجانەی کە لە رابردوودا پێیان نەگەیشتوویت. دواتر لە جیهانی دەرەوەشدا ئەو واقعیەتە ناوەکییانە بکەرە کرداری.

—ئاندرێ ئاگاسی، دواجار پێی وتم ئەو لە تەمەنی دە ساڵیدا هەزاران جار لە پاڵەوانێتی تێنس (ویمبلدن)دا بەشداری کردووە و بردوویەتەوە...هەڵبەت لە دنیای خەیاڵدا.

وێناکردنی رۆشن و بەردەوامی سەرکەوتن، بڕوابەخۆبوونی ئەوی زیاد کردووە تا سەرەنجام لە هاوینی ١٩٩٢دا توانیوویەتی خەونەکانی بکاتە کرداری.

—وێنەی زۆرانبازێك لە وێنای خۆتدا بەرجەستە بکە کە رکابەرەکەی لە پەرژینەکە دەکاتە دەرەوە، تۆش ئەم کردارە بەرانبەر هەر جۆرە سنووربەندییەك یان کێشەیەك کە هەتە ئەنجام بدە.

بیروباوەڕە دەست و پێ گیرەکان بکەرە دەرەوەی پەرژینەکە. لەکاتی ئەم کارەدا هەست بە ئاسودەیی دەکەیت.

—سەرەتا کۆمەڵێك ئاوات و خەونی خۆت تۆمار بکە، بەو شێوەیە بە کە ئەتەوێ، ئەوەی کە دەتەوێ با هەتبێت. ئەو کارانەی کە دەتەوێ بیانکەیت، هەمووی بخەرە سەر کاغەز. تاکەکان، هەستەکان و ئەو شوێنەی کە دەتەوێ بەشێك بن لە ژیان بخولقێنە.

—خۆت وەکو سوڵتانێك هەست پێبکە. بزانە هەرچیەك کە بتەوێ، لە دەسەلاتتدایە.

—لەکاتی دانانی ئامانجدا ئازاد بە، لێگەڕێ بیرتان بەشێوەیەکی ئازادانە بگەڕێت.

هەموو ئەو سنووربەندییانەی کە هەتە، ئەوانەن کە خۆتان بۆ خۆتان هێناوەتە کایەوە. ئەم سنووربەندییانە تەنیا لە ئەقڵی تۆدا هەن. کەوایە هەر کاتێك سنووربەندییەك هاتە ناو ئەقڵتەوە، دەستبەجێ لە ئەقڵی خۆتی بکەرە دەرەوە.

—بەردەوام لە خۆت بپرسە: (ئەگەر دەمزانی هەر شتێك کە بمەوێ بەدەستی دێنم، کام شتانەم دەویست؟ ئەگەر بمزانیایە هەرگیز شکستم نەدەهێنا، بەدوای چ ئامانجێك دەکەوتم؟

—حەز دەکەم خۆت وەکو منالێ بێنیتە بەرچاو. ئەگەر پێش کریسمەس لە منالێك بپرسیت کە چ دیارییەکی دەوێت، دەشێ بڵێیت: (باشە، ئێستا دەیلێم. من حەوزێکم دەوێت. نا، دوو حەوزم دەوێن. یەکێکیان بۆ خۆم، یەکێکیش بۆ تۆ!)

لەو بارودۆخەدایە کە دەشێ گەورەکان هەڵچن و بڵێن: (چی؟ ئەگەر حەوزێکیش بۆ تۆ لە حەوشەکەدا دروست بکەین دەبێ زۆر مەمنون بیت؟) پاشان، دەپرژێینە سەر لایەنە کردارییەکانی ئەم خواستانە، بەلام لە ئێستادا خاڵی مەبەست ئەوەیە کە منالێ بیت، ئازادی بدەیتە خۆت و هیچ سنوورێك بۆ خۆت دانەنێیت.

—ئێستا وێنەیەکت لە ئامانجەکات کێشا، پێیاندا بچۆرەوە. ئەو کاتە مۆڵەتێك بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە لەبەرچاو بگرە. شەش مانگ، ساڵێك، دوو ساڵ، پێنج ساڵ، دە ساڵ، بیست ساڵ...

—ئەگەر ئامانجەکانی تۆ کورت مەودا بن، پێویستە زۆرتر بیر لە توانا و ئیمکاناتی خۆت بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر ئامانجەکانت دوورمەودان، حەتمەن دەبێ سەرەتا ئەو هەنگاوە سەرەتاییانەی کە تۆ بەرەو ئەو ئامانجانە ئاراستە دەکەن، دیاری بکەیت.

(هۆکارەکانی گەیشتن بە ئامانجەکانت کامانەن؟)

—ئەگەر بۆ ئەنجامدانی کارێك، هۆکاری پێویستت لەبەردەست بێت، بە ناچار، دەپرژێیتە سەر ئەنجامدانی. ئەو مەبەستەی لە ئەنجامدانی هەر کارێك هەمانە، دەشێ پاڵنەری بەهێزمان تێدا بێنێتە کایەوە کە لەو شتەش بەهێزتر بن کە بەدوایەوەین.

—(جیم رۆن) کە یەکێك بوو لە مامۆستایانی من، هەمیشە دەیگوت: (ئەگەر هۆکاری پێویستت هەبێ، توانای هەموو کارێکت دەبێت).

—ئارەزوومەند بوون بۆ کارێك شتێکە و پابەند بوون ئەنجامدانی شتێکی ترە و جیاوازیی نێوان ئەم دووانە لە هەبوونی هۆکاردایە.

—لە ژیاندا هۆگری زۆر شت دەبین، بەڵام ئەم هۆگرییانە کاتین، بۆ گەیشتن بە ئامانج، دەبێ بە تەواوی پابەند و مکوڕ بین. بۆ نموونە دەشێ بڵێیت من دەمەوێ دەوڵەمەند ببم. زۆر باشە، ئەمە ئامانجێکە، بەڵام مێشکی تۆ شتێکی وەها لەم قسەیە دەرك ناکات، ئەگەر بزانیت بۆچی دەتەوێ

دەوڵەمەند ببیت و ئەم دەوڵەمەندبوونە چ مانایەکی بۆ تۆ هەیە، ئەو کاتە پاڵنەری تۆ بەهێز دەبێت.

—**ئەگەر هۆکارێکی بەهێز بۆ ئەنجامدانی کارێك بدۆزیتەوە، چۆنایەتی ئەنجامدانی هەمیشە بەردەست دەبێت.** ئەگەر هۆکاری پێویستت هەبن، بە راستی دەتووانیت هەموو کارێك ئەنجام بدەیت.

—ئەگەر ساڵێکی تر، بگەیتە هەموو ئامانجەکانی خۆت، هەستێکی چۆنت دەبێت؟ چ تێڕوانینێکت بەرانبەر خۆت دەبێ؟ ژیان چۆن دەبینیت؟

—وەڵام بۆ ئەم پرسیارانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هۆکاری دڵنیا بۆ گەیشتن بە ئامانج بدۆزیتەوە. **ئەگەر بزانیت بۆچی دەبێ کارێك ئەنجام بدەیت، چۆنایەتی ئەنجامدانی بە ئاسانی دەردەکەوێت.**

—بۆ ئەوەی گەیشتن بە ئامانج بەشێوەیەکی دڵنیا زامن ببێت، دەبێ لە پێشدا ئەقڵی خۆت بەشێوەیەك مەرجدار بکەیت کە لە گەیشتن بە ئامانجەکانت هەست بە خۆشییەکی زۆر بکەیت. بە دەربڕینێکی تر، لانی کەم دەبێ رۆژی دوو جار ئامانجەکانت لە بێنیتە بەرچاوی خۆت و ئەو خۆشییەی کە لە گەیشتن بەو ئامانجە بەهادارانە دەیبینیت وێنا بکەیت.

—ئەم سەرنجدانە بەردەوامە، پەیوەندییە رۆحییەکانی نێوان بارودۆخی هەنوکەیی و ئامانجی داهاتووی تۆ بەرقەرار دەکات و لەئەنجامی هێنانەکایەی چۆنایەتیی مەرجدار، دڵنیاییەکی تەواو لە تۆدا بەرانبەر بە سەرکەوتن دێنێتە کایەوە و ئەم ئیمانە لێکدانەوەی ئەو کردار و رەفتارەیە کە تۆ دەگەیەنێتە سەرکەوتن.

—هەندێ کەس تەرکیز دەخەنە سەر ئامانجی کوێرانە، بێ ئەوەی کە حەزی ناوەکیی خۆیان لە بەدەستهێنانی ئامانجێکی وەهادا لەبەرچاو بگرن. دەبێ کاتی دەستنیشانکردنی ئامانجەکانتان زۆر ورد ببنەوە. کاتێك ئامانجەکانتان ڕێکدەخەن، دەبێ بزانن لەبەر چی دەتانەوێ ئەم کارانە ئەنجام بدەن، لەوانەیە کارێکی تا ڕادەیەك سەخت بێت، چونکە زۆرجار لەسەر ئەوە ڕاهاتووین کە تەنیا توێکڵی دەرەوەی ئامانج ببینین.

—بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك دەکرێ ڕێگاگەلێك بدۆزیتەوە، بەڵام ئەگەر مەبەستی ئەو کارە نەزانیت، هیچ کاتێك بایی پێویست ناکەویتە ژێر کاریگەرییەکەیەوە کە بتوانیت تا کۆتایی بەدوایەوە بیت.

—وەها وێنای بکە کە دەتەوێ لە ماوەی ساڵێکدا ملیۆنێك دۆلار بەدەست بێنیت. ئایا هەبوونی چەندین بەستە پارە لە ماڵەوەتدا بۆ تۆ ئەوەندە دڵخۆشکەر و سەرنجڕاکێشە کە هەوڵ بۆ بدەیت؟

—بەڵام وێنای ئەوەی کە بە هەبوونی پارەیەکی وەها ئازادییەکی زیاترت دەبێ، توانا و هێزی زیاتر هەست پێدەکەیت و یان خۆشییەکی زیاترت دەبێ، زیاتر لە خودی پارەکە دەتخاتە جوڵە.

—لە پشت هەر سەرکەوتنێکی گەورەوە هۆکارێك هەیە و هەر ئەم هۆکارەشە هێزی پێ دەبەخشێت.

—ئامانج بە تەنیا ئیلهامبەخشە، بەڵام ئەگەر بە قووڵی بزانین لەبەرچی خوازیاری ئەو ئامانجەین، پاڵنەر و تامەزرۆیی بۆ کردار کە پێداویستییەکی بەردەوامی و گەیشتنە، لە ئێمەدا دێتە کایەوە.

(بۆ گەیشتن بە ئامانج، دەبێ چۆن کەسێك بیت؟)

-لەوانەیە بنچینەییترین پرسیار کە دەبێ من و تۆ لە خۆمانی بکەین ئەوە بێت کە (دەبێ چۆن کەسێك بین تا بگەینە خواستەکانی خۆمان؟)

-وەڵامی ئەم پرسیارەیە کە ئاراستەی هەنگاونانی تاکەکەسیی ئێمە و تۆ دیاری دەکات.

-لە چەند دێرێکدا روونی بکەرەوە کە دەبێ چ تایبەتمەندییەکی ئەخلاقی، شارەزایەی، توانا، بیروباوەڕ و بیرکردنەوەیەکت هەبێت تا بگەیتە هەموو ئەو ئامانجانەی کە تاوەکو ئێستا یادداشتت کردوون.

-ئاشکرایە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان دەبێت دەستبەکار بیت، بەڵام دەبێ کام تایبەتمەندییانە لە تۆدا هەبن تا بتوانیت تێڕوانینی نەبینراو بگەیەنیتە ئەنجامی بینراو.

-لەبارەی سەرکەوتنەوە شتی زۆرمان بیستووە. بەڵام لەبارەی ئەوەی کە بەشەکانی سەرکەوتن چین کام جۆرە بۆچوونانە، بیروباوەڕ و رەفتارانە دەمانگەیەننە سەرکەوتن کەمتر قسەی لەسەر کراوە. ئەگەر ئەم بەشانە بە راستی نەناسیت، کێشەیە بتوانیت بە باشی ئاوێتەیان بکەیت.

-بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی کە هەتن، دەبێ چۆن کەسێك بیت، ئایا پێویستت بە سیستەمی زیاتر هەیە یان دەبێ فێر ببیت؟ یان دەبێ کاتی خۆت بە باشی رێك بخەیت؟ بۆ نموونە ئەگەر پێت وایە رێبەرایەتیی کۆمەڵگەیەك دەگریتە دەست و گۆڕانی گەورە دەهێنیتە کایەوە، باسی ئەوە بکە کەسێك دەگاتە پلەیەکی وەها، دەبێ چۆن مرۆڤێك بێت و چۆن چۆنی

کەسێك بە ڕاستی دەتوانێت کۆمەڵێکی گەورە لە خەڵکی بخاتە ژێر کاریگەریی خۆیەوە؟

ئەو شتەی کە لە ژیانی زۆربەی خەڵکیدا خەمهێنەرە، ئەوەیە کە زۆرجار دەزانن لە ژیانی خۆیاندا خوازیاری چ شتێکن، بەڵام دەقاودەق نازانن دەیانەوێ ببنە چ کەسێك.

(بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت، ئێستا دەست پێبکە)

—ساڵانێك بوو کە من ئامانجی گەورەم بۆ ژیانی خۆم لەبەرچاو دەگرتن، بەڵام نەمدەتوانی سۆراخیان بکەم. لە ساتەوەختی یەکەمدا، ئاواتەکانم دەهێنانە بەرچاوی خۆم و جۆش و خرۆش و پاڵنەری بەهێزم تیادا دەهاتنە کایەوە، بەڵام پاش سێ هەفتە بۆم دەردەکەوت کەدەستم لە سۆراخکردنی ئەو ئامانجانە هەڵگرتووە کە خستوومنەتە سەر کاغەز.

—یادداشتکردنی ئامانجەکان هەنگاوی یەکەمە کە زۆرجار خەڵکی تەنانەت هەر ئەم هەنگاوەش نانێن، لەوانەیە نەزانن کاتێك ئامانجەکان لەسەر کاغەز دەنووسرێنەوە، واقعیتر دیار دەبن. بەڵام گرنگترین کار کە تۆ دەتوانیت بۆ گەیشتن بە خواستەکانت ئەنجامی بدەیت، ئەوەیە کە لەگەڵ دیاریکردنی ئامانجەکەدا، دەستبەجێ بۆ گەیشتن پێی هەنگاو بنێیت.

—گرنگترین بنەما کە تاوەکو ئێستا بووەتە هۆی سەرکەوتنی من لە ژیاندا، شتێکە کە لە کەسێکی زۆر سەرکەوتووەوە فێری بووم. ئەو پێی وتم سەرەتا

ئامانجەکەم بخەمە سەر کاغەز و پاشان هەرگیز دەست لەو ئامانجە هەڵنەگرم تا ئەو کاتەی کە هەنگاوێکی پۆزەتیڤم بۆ گەیشتن پێی نەنابێت.

—ڕۆژی یەکەم تەنانەت هەنگاوێکی بچوك، بۆ نموونە تەلەفۆنکردنێك، بەڵێن دانێك و یان هێڵکاریکردنی دیزاینێکی سەرەتایی، تۆ بەرەو پێشەوە دەبات، پاش ئەوە بۆ ماوەی دە ڕۆژ پلان دابنێ و ئەو کارە بچوکانەی کە دەبێ هەموو ڕۆژێك ئەنجامیان بدەیت، بخەرە سەر کاغەز.

—دڵنیات دەکەمەوە کە ئەو کارە بچوکانەی کە لەماوەی ئەم دە ڕۆژەدا لە ڕێڕەوی گەیشتن بە ئامانجەکانی خۆت ئەنجامی دەدەیت، زنجیرەیەك لە عادەت لە تۆدا دەهێنێتە کایەوە کە سەرکەوتنە دوورمەوداکانی تۆ زامن دەکات.

—ئەگەر ئامانجی تۆ بۆ ساڵی ئایندە، بۆ نموونە فێربوونی مۆسیقا و ژەنینی سازە، هەر لە ئێستاوە پەنجەکانت بخەرە جوڵە و ڕاهێنان بکە و دەستبەجێ بۆ ڕۆیشتن بۆ خولی مۆسیقا ناوت تۆمار بکە.

بۆ هەر یەك لە ئامانجەکانت کردارێك لەبەرچاو بگرە کە کەمێك لە ئامانجەکە نزیکت دەخاتەوە، پاشان بەبێ بەفیڕۆدانی کات ئەنجامی بدە.

ئەگەر تەنانەت لە دنیای خەیاڵیشدا ئامانجی ژمارە یەکی تۆ کڕینی ئۆتۆمبێلێکی مارسیدسە، ئێستا تەلەفۆن بکە بۆ وەکالەت و داوای برۆشور بکە، یان هەر ئەمڕۆ بڕۆ تەماشای مۆدێلەکانی ئەو ئۆتۆمبێلە بکە و بۆ تاقیکردنەوە بڕۆرە پشت سوکانی یەکێکیان.

—من ناتووانم بڵێم هەر ئەمڕۆ بچۆ بیکڕە، بەڵام لانی کەم نرخەکەی بپرسە و یان چەند خولەکێك سواری بە تا ئامانجەکە واقیعیتر دەربکەوێت. ئەم کارە، ئاگری تامەزرۆیی تۆ توندتر دەکات و ناچارت دەکات بۆ کڕینی، پلانێك دابنێیت.

—ئەگەر گرنگترین ئامانجی ئابووریی تۆ بۆ چەند ساڵی ئایندە بەدەستهێنانی سەدهەزار دۆلارە، هەر لە ئێستاوە ئەو هەنگاوانە بنێ کە دەبێ لەم ڕێگایەدا بیاننێیت.

—چ کەسێك داهاتێکی وەهای بەدەست هێناوە کە بتوانێ ببێتە سەرمەشقی تۆ و تۆ بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی وەها ڕێنمایی بکات؟ بۆ بەدەستهێنانی داهاتێکی وەها کام شارەزاییەتییانە پێویستن؟ ئایا پێویستە بەشێك لە داهاتی هەنوکەیی خۆت پاشەکەوت بکەیت و وەبەرهێنانی تیا بکەیت تا سەرچاوەیەکی دەرامەتی دڵنیاشت هەبێت؟ ئایا پێویستە دەست بدەیتە مامەڵەی نوێ و یان لەگەڵ کەسێکدا شەریك بیت؟ بۆ ئەم کارە، گەڕان بەدوای سەرچاوەی تازەش پێویستن؟

—بۆ هەر یەك لە ئامانجە یەك ساڵییەکان، دەبێ هەموو ڕۆژێك لانی کەم جارێك هەست بە بەرەوپێشچوون و سەرکەوتن بکەیت.

—وا باشترە کە ڕۆژی دوو جار، بەیانی و شەو سەیرێکی ئەم ئامانجانە بکەیت. ئەم کارە، بیروباوەڕی تازەت دەهێنێتە ناو ئەقڵەوە کە دەشێ گەیشتن بە ئامانجی تازەتر مەیسەر بکات.

—دەشێ هەڵبژاردنی ئامانج لە سەرەتادا گۆڕانێکی بچوکی ئاراستە لەژیانتدا بهێنێتەکایەوە. ئەم بابەتە هاوشێوەیە بە جوڵەی کەشتییە گەورەکان لە دەریادا: ئەگەر کاپیتانەکە ئاراستەی کەشتییەکە کەمێك

بگۆڕێت، ئەم ئاراستە گۆڕینە سەرەتا ئەوەندە تێبینی ناکرێت، بەڵام پاش چەند ڕۆژێك هەر ئەم ئاراستە گۆڕینە بچوکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەشتییەکە بگاتە بەندەرێکی تر.

—سەرکەوتوترین کەسان ئەوانەن کە تێبگەن سەرکەوتن مەسەلەیەکی پەیتا پەیتایە و دەبێت هەر جارێك ئەوەندەی دەمی خۆت پارو هەڵگریت. بە دەربڕینێکی تر، ئەوان ئامانجی خۆیان دەکەنە پارو پارو و دەیکەنە (ئامانجی لاوەکی)ی بەدەستهێنراو، تا سەرەنجام دەگەنە ئامانجی کۆتایی دڵخوازیان.

—ئەگەر دەتەوێ بگەیتە ئامانجەکانی خۆت و ئەگەر دەتەوێ هەمیشە بە ئەندازەی ئەمڕۆ بۆ گەیشتن پێیان بەردەوام و مکوڕ و تامەزرۆ بیت، هەموو ڕۆژێك بە ئامانجەکانتدا بچۆرەوە.

—ئەگەر نەتووانیت وێنەیەکی ڕوون لە ڕۆژێکی نموونەیی لە ئەقڵتدا هەبێت، چۆن دەشێ بە کردار ڕۆژێکی وەها لە ژیانتدا بهێنیتە کایەوە؟ چۆن چۆنی دەشێ تیرێك لە ئامانج بدەیت، بەڵام نەزانیت ئامانج چییە؟

—ئێستا ڕۆژێکی باش، خۆش و خەیاڵی بێنەرە بەرچاوی خۆت، لە ڕۆژێکی وەهادا، کێ لە دەوروبەری تۆن؟ چ کارێك ئەنجام دەدەیت؟ ئەم ڕۆژە چۆن دەست پێدەکات، دەچیتە کوێ؟ لە کوێ دەبیت؟ لەو ساتەوە کە لە خەو هەڵدەسیت تا دەچیتە ناو پێخەفەوە، ڕووداوەکان بێنەرە خەیاڵی خۆت. کاتێك کە لە کۆتایی ئەو ڕۆژەدا دەچیتە ناو جێگە هەست بە چی کەیت؟

—دەگەیتە هەر ئەنجامێك و هەر واقعیەتێك کە ئەزموونی دەکەیت، شتێکە کە سەرەتا وێنەکەی لە زەینی تۆدا پێکدێت.

—دەبێ مێشك پەیامی روون و راستەوخۆی لەو شتە هەبێت کە ئامانجە. ئەقڵی تۆ هێزێکی هەیە کە دەتوانێت بتگەیەنێتە هەر ئاواتێك، بەڵام ئەم کارە تەنیا لە بارێکدا دەکرێ کە پەیامی روون و بەهێزی پێ بدەیت.

—ئەگەر ئەنجام و ئامانجی دڵخواز نەزانیت، پێی ناگەیت.

—تۆ بتەوێ و نەتەوێ ئەنجام گەلێکت دەست دەکەون. ئەگەر پرۆگرامێك لە ئەنجامە دڵخوازەکان نەدەیتە ئەقڵی خۆت، کەسێکی تر ئەم پرۆگرامە دەخاتە ناو ئەقڵی تۆوە.

—ئەگەرخۆت بۆ ژیانی خۆت پلانت نەبێت، کەسێکی تر کەڵك لە بوونی تۆ وەردەگرێت بۆ پلانەکانی خۆی.

—تاووتوێی بەردەوامی ئامانجەکان بڕوابەخۆبوونی پێویستت دەداتێ تا دەستبەکار بیت.

(لەگەڵ ئامانجەکانتدا بژی)

پێش سێ ساڵ دانیشتم و پڕۆژەی رۆژێك و ژینگەیەکی نموونەییم دارشت. ئەمڕۆکە هەردووکیانم هەیە. لەو سەروەختەدا شوقەیەکی رێك و پێکم لە (مارینا دێل رەی) لە ویلایەتی کالیفۆرنیا هەبوو، بەڵام حەزم دەکرد ژیانێکی باشترم هەبێت. بڕیارمدا بۆ ژیانی خۆم ئامانج دابنێم.

بڕیارمدا پڕۆژەیەك بۆ رۆژێکی باش و تەواو دابڕێژم و هەستی نیوەئاگای خۆم بەشێوەیەك پلانڕێژ بکەم کە ئەو ژیانە نموونەییە بهێنێتە کایەوە. هەموو رۆژێك ئەو خەیاڵانەم لە خۆمدا نوێ دەکردەوە و ئەو رۆژەم بە باشترین شێوە هێنایە بەرچاوم. هەرچۆنێك بێت ئەم کارەم بەم شێوەیە

دەست پێکرد. دەمزانی حەز دەکەم هەموو رۆژێك بەیانییەکەی کە چاوم دەکەمەوە، دەریا ببینم و لە کەناری دەریادا رابکەم. لە ئەقڵی خۆمدا وێنەیەکی تا رادەیەك روونم لە دەریای شین و فەزانی سەوز هەبوو.

حەزم دەکرد پاش وەرزشی سپێدە، فەزایەکی گەورەم بۆ کارکردن هەبێت. ئەمەم بەشێوەی هۆڵێکی بازنەیی لە نهۆمی دووەم یان سێیەمی بینایەیەك دەهێنایە بەرچاوم. دەمویست خاوەنی ئۆتۆمبێلێکی گەورە بم بە شۆفێرەوە، دەمویست لە پیشەکەی خۆمدا چوار پێنج شەریك و هاوکاری چالاکم هەبێ، ئەو هاوکارانەی کە هەمیشە بیروباوەڕی نوێیان هەبێ. ئاواتەخوازی هاوسەرێك بووم، و لەبەرئەوەی پارەم نەبوو، حەزم دەکرد سەربەخۆیی دارایی و خۆشگوزەرانیی مادیم هەبێت. سەرەنجام گەیشتمە هەموو ئەم خواستانە و ئەوشتانەی کە رۆژگارێك خەونم بوون، ئێستا بوون بە واقیع. ئەو کۆشکەی تیایدا دەژیم، کتومت هەر ئەو شتەیە کە ئەو کاتە لە ئەقڵمدا بوو، واتە ئەو کاتەی کە لە شوقەیەکی بچوکدا دەژیام. هاوسەری نموونەیی خۆم شەش مانگ دوای ئەوەی کە لە ئەقڵمدا وێنەم کێشا، دۆزیەوە و ساڵ و نیوێك دواتر هاوسەرگیریم لەگەڵدا کرد. ژینگەی خۆم بەجۆرێك بونیاد نا کە هێزی ئەفرێنەرم تیادا بێنێتە کایەوە و ببێتە هۆی ئەوەی کە هەموو لێهاتووییەکان و رەهەندەکانی بوونی من دەر بکەون و هەستی قەناعەت و سوپاسگوزاریم بدەنێ.

هەموو ئەمانە لە ئەنجامی ئەوە بوو کە ئامانج گەلێکم بۆ خۆم لەبەرچاو گرتن و بەردەوام پەیامی روون و ورد و راستەوخۆم لە واقیعی خەیاڵیی خۆم ئاراستەی مێشکم دەکردن. بەم ئامانجە روونەوە، هەستی ناخودئاگا و بەهێزی من رێنوێنی بیروباوەڕەکانی کردم و گەیاندنیە ئەنجامێکی دڵخواز.

(بکەر بە)

پەیوەندی بکە بەو گروپەی
خەڵکەوە کە کار بەوە دەکەن کە
دەیڵێن. ئەم کەسانە سەرمەشقی
گەورەن کە جیهان سەرسام دەکەن.
بەشێك بن لەو کەسانەی کە ناڵێن
خۆزگە وەهام دەکرد، بەڵکو وەها
دەکەن، کەسانێك کە بە ئامانج و
ئەنجام بیر دەکەنەوە و دەژین
خۆیان دەقاودەق وەها دروست
دەکەن کە ئاواتەخوازین.

(خۆگری، رازی سەرکەوتنی باڵندەکان)

یەکێك لەو هۆکارانەی کە بۆچی هەندێك کەس لە ژیاندا سەرکەوتوو نابن ئەوەیە کە نازانن سەرکەوتن پێویستی بە بڕێك لە هەوڵ و کۆشش هەیە. ئامانج دانان و دیاریکردنی دەستکەوتە دڵخوازەکانیش پێویستیان بە کۆششە. بۆ زۆر کەس، وەها خۆشترە کە ئەم جۆرە شتانە بەلاوە بنێن و ژیانی رۆژانەی خۆیان بەسەر ببەن، تا ئەوەی کە بۆ ژیانی خۆیان نەخشەیەك بخەنەڕوو.

-دەڵێن ئازاربەخشترین شتەکانی ژیان دوو شتن: یەکێکیان ئازاری سەرچاوەگرتووە لە دیسپلین و ئەویتر ئازاری سەرچاوەگرتووە لە پەشیمانی و ئازاری پەشیمانی کەمێك قورسترە.

چەندەی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت پابەندیی زیاترت هەبێت، زووتر پێی دەگەیت.

-ئەگەر لە سۆراخکردنی ئامانجی خۆتدا شکست بێنیت، ئایا بەو مانایەیە کە دەکەویتە چالاکی و دەچیتە سۆراخی ئامانجێکی تر؟ هەڵبەت نەخێر. تەنیا ئارەزوو، نابێتە هۆی گەیشتن بە ئامانج، بەڵکو بۆ گەیشتن بە ئامانج، دەبێ پەیمان و پابەندی هەبێ.

—من هۆکارەکانی سەرکەوتنی کەسەکانم تاووتوێ کردووە و گەیشتوومەتە ئەو ئەنجامەی کە بەبێ بچوکترین ڕاڕایی، بەردەوامی و هەوڵدان، گرنگترین هۆکاری پێکهێنەری چۆنایەتی ژیانە و کاریگەرییەکەی تەنانەت لە بەهرەش زیاترە.

—من بڕوام وایە کە ژیان بەردەوام تاقیمان دەکاتەوە و ئاستی پابەندی و خۆگریمان هەڵدەسەنگێنێت و گەورەترین پاداشتەکان دەداتە ئەو کەسانەی کە تا گەیشتن بە ئامانج، دەست لە هەوڵی بێ وچان هەڵناگرن. بڕیارێکی وەهایە کە شاخ لە بن دێنێت. دەبێ هەوڵی مرۆڤ بەردەوام و بێ وچان بێت. دەشێ ئەم مەسەلەیە سادە دیار بێت. بەڵام تاکە جیاوازیی نێوان ئەو کەسانەی خەونەکانی خۆیان دەکەنە کرداری و ئەو کەسانەی کە تەنیا ئاخ هەڵدەکێشن، هەر لەمەدایە.

—من خۆم بە قوتابیی ئەو کەسانە دەزانم کە نەبینراوەکان دەکەنە بینراو. لەم ڕووەوە ڕێزم هەیە بۆ شاعیر، نووسەران، هونەرمەندان و پێشەنگەکان، واتە ئەو کەسانەی کە بیرۆکەیەك دەکەن بە کردار.

—زۆرجار وا ڕێدەکەوێت ئەو کەسانەی کە بەهۆی ترس لە شکست هەنگاو نانێن و سۆراخی ئامانجی خۆیان ناکەن، یان لەوەش خراپتر، هەنگاو دەنێن و لە ناوەختدا پاشەکشە دەکەن.

—دەشێ لە ڕێگای ڕاستدا بن و ساتمەیان کردبێت، بەڵام پایەداری و خۆگرییان نەبووە، ئەگەر لەکارێکدا دەستبەجێ نەگەیشتبنە ئەنجام، زۆر زوو کشاونەتەوە.

—چەندەی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت پابەندیی زیاترت هەبێ، زووتر پێی دەگەیت.

-من لە ژیانی پاڵەوانانی وەرزشیدا، واتە ئەو کەسانەی کە بەراستی گەیشتوونەتە خواستەکانی خۆیان، ورد بوومەتەوە. ئەگەر تەنیا خاسیەتێکی هاوبەشم تیادا بینیبێتن، خۆگریی سەرسوڕهێنەریانە. دەشێ ئەوان شێوازی کاری خۆیان بگۆڕن، بەڵام ئەو وێنەیەی کە لە خۆیانیان هەیە هەرگیز ناگۆڕن.

(لە هەنگاونان لە ڕێگادا چێژ وەرگرە)

-بە تەنیا هەبوونی ئامانج نییە کە بایەخی هەیە، بەڵکو ئەو شیرینییانەی ژیانیش کە لە ڕێگای گەیشتن بە ئامانجەکەت دەستت دەکەوێ، بە هەمان ئەندازە گرنگە.

-لە دیدی زۆر کەسدا ئامانج دانان واتە (ڕۆژێك لە ڕۆژان) و تەنیا لەبارێکداکە بە ئامانجێکی دیاریکراو گەیشتن، مافی ئەوەیان هەیە بە تەواوی خۆشی لە ژیانی خۆیان ببینن. ڕاستییەکە ئەوەیە کە ئەگەر هەوڵ بدەین ساتی ئێستا بە خۆشی بەسەر ببەی، کەڵکێکی زۆرتر لە ژیان وەردەگرین.

-هەر لەو کاتەدا کە ئامانجەکان ژیان و چالاکییەکانمان ڕێکدەخەن و ناوەندێکی تەرکیزمان بۆ دابین دەکەن، دەبێ بیر لەوە بکەینەوە کە سوود لە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان وەربگرین و هەر دڵۆپێکی شادمانی کە لە هەر ساتێکی ژیاندا هەیە بنۆشین.

-دەڵێن سەفەرێکی هەزار فرسەخی، تەنیا لە هەنگاوێکەوە دەست پێدەکات، بەڵام زۆرجار لەکاتی ئامانج داناندا ئەم مەسەلەیە فەرامۆش

دەکەین.دوایین جار کە هەنگاوێکی بچوکت نا بۆ گەیشتن بە ئامانج و خۆت لەو رووەوە هاندا، کەی بوو؟

–ساڵانێك لەمەوبەر کە دەمویست پانزە کیلۆ لە کێشی خۆم کەم بکەمەوە، چاوەڕوانی ئەوە نەبووم تا پاش گەیشتن بە کێشی دڵخواز پاداشت بدەمە خۆم، یەکەمین جار کە نیوەی خۆراکی خۆم نەخوارد و قاپەکەم بەلاوە نا، بە سەرکەوتنێك هەژمارم کرد و هەستم بە شانازی کرد.

–ئەگەر هەر ئەمڕۆ بە پێنج کەس بڵێیت بیر لەوە دەکەنەوە گۆڕانێك لە پیشەی خۆیاندا بهێننە کایەوە و زانیاریی پێویست بۆ بڕیاردان کۆ بکەنەوە، پێنج هەنگاوت بەرەو پێشەوە ناوە.

–دەشێ ئەم گۆڕینی پیشەیە هەر لەمڕۆدا دەست پێنەکات، بەڵام گۆڕینی ڕێگا هەر لەمڕۆوە دەستی پێکردووە.

–دەشێ ئاستی سەرکەوتن و شکستی خۆت بە پێوەری تواناکانی خۆمان لە گەیشتن بە ئامانجە تایبەت و کەسییەکان هەڵسەنگێنین، دەبێ ئەو خاڵەمان لەبەرچاو بێت کە هەبوونی ئاراستە و ئامانج لە ژیاندا، لە دەستکەوتە تاکەکەسییەکان گرنگترە.

–هەندێ جار کەسەکان ئەوەندە لە خەون و خواستەکانی خۆیاندا نغرۆ دەبن کە بیریان دەچێت بەرانبەر بەو نیعمەتانەی کە هەیانە سوپاسگوزار بن و کەڵکی لێوەرگرن.

–هەنگاوی یەکەم بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن ئەوەیە کە شتەکانی خۆمان لەبەرچاو بگرین، بەرانبەر ئەو نیعمەتانەی کە هەمانن سوپاسگوزار بین و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان کەڵکیان لێوەرگرین.

(بەمۆدێلکردن)

—دڵنیاترین ڕێگە بۆ گەیشتن بە کامەرانی و پێشکەوتن چییە؟ ئەوەیە کەسێك کە پێشتر گەیشتووەتە ئەو ئامانجانەی تۆ بکەیتە مۆدێلی خۆت.

—ئـــەو کەســـانەی جیهـــان دەهێننـــە جوڵـــە و لـــەرزە، بەمۆدێلکـــەرە پرۆفێشـــناڵەکانن. ئـەوان ئـەم هونـەرەیان هەیـە کـە بـە پـەیڕەویکردن لـە ئەزموونەکانی ئەوانیتر نەك ئەزموونە کەسییەکان، بـە ڕادەی توانـای خۆیـان هەموو شتێك فێر دەبن.

لە ڕوانگەی منەوە بەمۆدێلکردن ڕێگای کامەرانییە. واتـە ئەگـەر کەسێك لـە جیهانـدا گەیشـتبێتە ئامانجێك منـیش دەتووانم بگەمە هەمان ئامانج. بەو مەرجەی کە ئامـادە بم باجەکەی لە شێوەی کات و هەوڵدا بدەم.

ئەوان دەزانن چۆن چۆنی دەست بە نیعمەتێکەوە بگرن کە بایی پێویست پێیان نەدراوە، ئەو نیعمەتەی کە بریتییە لە کات. ئەگەر ئەنجامدانی هەر کارێك بۆ هەر کەسێك لە هەر کوێیەکی جیهان کرداری بێ، بۆ تۆش کردارییە.

—ئەگەر تۆش بتەوێ سەرکەوتوو بیت، تەنیا ئەوەندە بەسەر ڕێگەیەك بۆ بەمۆدێلکردنی ئەوانە بدۆزیتەوە کە پێشتر سەرکەوتوو بوون. واتە ئەوە بدۆزەرەوە کە ئەوان چ هەنگاوێکیان ناوە و بەتایبەت چۆن سوودیان لە مێشك و جەستەی خۆیان وەرگرتووە تا بگەنە ئەو ئەنجامەی تۆ ئەتەوێ.

–ئەگەر دەتەوێ هاوڕێیەکی باشتر بیت، دەوڵەمەند بیت، باوك یان دایکێکی باشتر بیت، وەرزشکارێکی باشتر بیت و بازرگانێکی سەرکەوتوو بیت، ئەوەندە بەسەر کە سەرمەشقێك بۆ کامەرانیت بدۆزیتەوە.

–تازەگەری بۆماوەیی نییە، بەڵکو سیستەمێکە کە دەکرێ فێری بیت.

– بۆ بەمۆدێلکردنی سەرکەوتن و کامەرانی، دەبێ وەکو لێکۆڵەرێك کار بکەیت، واتە بەدەستهێنانی سەرەداوێك یان سۆراخکردنی شوێنپێ تا ئەو جێیەی کە بە کامەرانی کۆتایی دێت.

–ئەگەر سیستەمی بیروباوەڕی کەسی بەمۆدێل بکەیت، یەکەمین هەنگاوت ناوە تا وەکو ئەو رەفتار بکەیت و سەرەنجام بگەیتە هەمان ئامانج.

–لە کرداردا ئێمە هەمیشە خەریکی بەمۆدێلکردنین. منداڵ چۆن فێری قسەکردن دەبێت؟ وەرزشکارێکی گەنج چۆن وانە لە وەرزشکاری بەتەمەن فێر دەبێت؟ بازرگانێکی تامەزرۆ چۆن مکوڕ دەبێت لەسەر ئەوەی کە کۆمپانیاکەی خۆی رێك بخاتەوە.

–هەر پرۆژەیەك کە لە ناوچەیەکی وڵاتدا بە دروستی بەرجەستە ببێت، لە شوێنەکانی تریشدا هەر بەرجەستە دەبێت. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك جۆرە بسکیتێکی قاوە لە سوچێکی (دیترۆیت) دروست بکات و کارەکەی باش مەیسەر ببێت، ئەگەری ئەوەی کە هەمان کار لە سوچێکی (دالاس)یش سەرکەوتن بەدی بێنێت، زۆرە. زۆر کەس بۆ سەرکەوتن لە کارە بازرگانییەکاندا، حەز دەکەن بزانن کێ لە بواری بازرگانیدا کارەکەی لە شارێکی دیاریکراودا مەیسەر بووە تا هەمان کار لە شوێنێکی تر بخاتەگەڕ.

بۆیە یەکێك لە رێگاکانی سەرکەوتن ئەوەیە کە سیستەمێکی سەرکەوتن بدۆزیتەوە و پاشان هاوشێوەکاری بکەیت و لەبەرئەوەی زانیاریی پەیوەست

بە سیستەمی یەکەمت لەبەردەستدایە، کارەکە زۆر باشتر ئەنجام دەدەیت، ئەو کەسانەی ئەم کارە دەکەن، سەرکەوتنیان زامن بووە.

—گەورەترین بەمۆدێلکەرانی دنیا، ژاپۆنییەکانن...ئەوان بە ئاسانی بیرۆکەی نوێ یان بەرهەمی تازە کە لە شوێنانی تر دروست دەکرێن، لە جۆرەها ئۆتۆمبێلەوە بگرە تا پارچەکان، وەردەگرن و بە شێوازێکی زۆر ورد بەمۆدێلی دەکەن و پاشان بەشە چاکەکان دەهێڵنەوە و بەشبەکەی تر بە بەشە باشترەکان جێگۆڕکێ پێدەکەن.

—ئاشکرایە کە بەمۆدێلکردن شتێکی تازە نییە. بەمۆدێلکردن واتە تاووتوێکردنی رێگە تاقیکراوەکانی ئەوانیتر. هەموو داهێنەرە گەورەکان، دۆزینەوەکانی ئەوانیتریان بەمۆدێلکردووە تا شتێکی تازەیان دۆزیووەتەوە. هەر منالێك جیهانی دەوروبەری خۆی بەمۆدێل دەکات.

ئەگەر کەسێك توانی کارێکی درەوشاوە ئەنجام بدات، دەبێ دەستبەجێ ئەم پرسیارە بە ئەقڵیدا بێت: (چۆن چۆنی گەیشتە ئەم ئەنجامە؟)

— سەرچاوەکان، ئامانجەکان و بەرنامەکان لە دەوروبەری تۆدا فراوانن. گرنگ ئەوەیە وەکو بەمۆدێلکەرێك دەست بکەیت بە بیرکردنەوە. بەردەوام نیشانە لەو مۆدێل و جۆرەها کار بگرەرەوە کە ئەنجامی درەوشاوەیان هەیە. ئەگەر کەسێك توانی کارێکی درەوشاوە بکات دەبێ دەستبەجێ ئەم پرسیارە بە مێشکیدا بێت: (چۆن گەیشتە ئەم ئەنجامە؟)

–هەر بەم شێوازەی بەمۆدێلکردن بوو کە توانیم بە خێرایی ئەنجامی پۆزەتیز بۆ خۆم و ئەوانیتر بەدەست بێنم. لە ئەنجامدا ئەم کارەم درێژە پێدا و بەردەوام بەدوای نموونە و سەرمەشقەکانی فیکر و کرداردا وێڵ بووم کە لە ماوەیەکی کورتدا ئەنجامی درەوشاوەی بەدواوە بوو.

–لە ژیانی مندا کاتێك هات کە کێشم بوو بە خەیاڵی. وام بە خەیاڵدا هات ئەو کەسە نموونەییانەی کە لاوازن بکەمە سەرمەشق. بزانم ئەوان چی دەخۆن و چۆن ئەیخۆن، چۆن بیر دەکەنەوە و باوەڕیان بە چی هەیە. دواجار توانیم لەم ڕێگەیەوە بگەمە ئەنجام. بەم شێوەیە بوو کە نزیکەی پانزە کیلۆی زیادەی خۆمم دابەزاند.

–لە بواری کاروباری دارایی و پەیوەندییە کەسییەکانیشدا پەیڕەویم هەر لەم شێوازە کرد، واتە سەرمەشقم لەو کەسانە وەرگرت کە گەیشتبوونە کامەرانی تاکەکەسی و پەیڕەویم لە شێوازیان کرد و کاتێك خۆم سۆراخی کامەرانی تاکەکەسیم دەکرد هەموو ڕێگە کردارییەکانم تاووتوێ کرد.

–من وانەم بە باشترین تفەنگچیانی سوپای ئەمریکا وتووە لە ڕێگەی دەرخستنی دەقاودەقی مۆدێلەکانی بەرەوپێشچوون لە بواری تەقەکردندا بە دەمانچە. من شارەزایەتییەکانی مامۆستایانی کاراتە لە ڕێگەی بینینی شێوازی کار و بیرکردنەوەیان فێر بووم. منیش لەگەڵ وەرزشکارانی پرۆفێشناڵدا و لەگەڵ پاڵەوانانی ئۆلۆمپیدا هاوکاریم کردووە، ئەنجامەکانی کرداری ئەوانم باشتر کردووە. بۆ ئەم کارە، کاتێك ئەم کەسانە باشترین ریکۆرد و یان ئەنجام بەدەست دێنن، شێوازی کاری ئەوانم کتومت بەمۆدێل دەکرد و پیشانی ئەوان یان خەڵکی ترم ئەدا کە چۆن لەکاتی پێشبڕکێدا کەڵك لە هەمان شێواز وەربگرن.

–ئەگەر کەسێك هەبێت بتوانێت لە ناخۆشترین ساتەکانی ژیاندا ئارامیی خۆی بپارێزێت و بیر لەوانیتر بکاتەوە، من دەتوانم شێوازی بیرکردنەوەی کەشف بکەم و تێبگەم کە ئەو چۆن چۆنی دەڕوانێتە ژیان و لەژێر هەلومەرجێکی وەهادا چۆن جەستە و رۆحی خۆی بەکاردەهێنێت. من دەتوانم تەنانەت زیاتر لەو کەسە لەکاتی رووداوەکاندا نەرمی و مەزنایەتی خۆم بپارێزم.

–ئەگەر ژن و پیاوێك هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتوویان هەبێت و پاش بیست و پێنج ساڵ هێشتا بە قوڵی یەکتریان خۆش بوێت، منیش دەتوانم تێبگەم لەوەی ئەوان چ هەنگاوێکیان ناوە و چ باوەڕێکیان هەبووە کە بەو ئەنجامە گەیشتووە. منیش دەتوانم هەمان ئەو هەنگاوانە هەڵێنم و هەمان باوەڕ لە خۆمدا بێنمە کایەوە تا لە پەیوەندییەکانی خۆمدا بە هەمان ئەو ئەنجامانە بگەم.

–هەندێ مۆدێل بۆ خۆت بدۆزەرەوە، بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە لە ژیاندا رەفتاریان لەگەڵدا دەکەیت یان ئەو کەسە بەناوبانگانەی کە سەرکەوتنی گەورەیان بەدەست هێناوە. ناوی سێ یان پێنج کەس کە گەیشتوونەتە ئەو ئامانجانەی تۆ لەبەرچاوت گرتوون و لە چەند وشەیەکدا ئەو تایبەتمەندی و رەفتارانەی کە بووەتە هۆی سەرکەوتنیان، بە روونی تۆمار بکە.

پاش ئەنجامدانی ئەم کارە، چاوەکانت داخە و بۆ ساتێك وێنای ئەوە بکە کە هەر یەك لەم کەسانە مەبەستیەتی ئامۆژگارییەك بە گوێی تۆدا بدات لەبارەی ئەوەی کە چۆن بگەیتە ئامانجەکانی خۆت.

وەها وێنا بکە ئەگەر ئەم کەسانە قسەیان لەگەڵدا بکردیتایە چیان پێ دەوتیت؟ هەر ئەمە لەسەر کاغەز بنووسە. لەوانەیە ئەوان بە تۆ بڵێن چۆن کۆسپەکان لەسەر ڕێگای خۆت لاببەیت یان چۆن بەسەر کێشەیەکدا زاڵ ببیت یان ئەمەی کە سەرنج بخەیتە سەر کام خاڵانە و یان سۆراخی چ شتێك بکەیت. بە کەرتی لەژێر هەر پرسیارێکدا ئەو بۆچوونانە ریزبەندی بکە کە لەوانەیە بیخەنەڕوو. تەنانەت ئەگەر ئەو کەسانە لە نزیکیشەوە نەناسیت، دەتوانیت بۆ بەختەوەریی ژیانی خۆت لەو ئامۆژگارییە خەیاڵییانە سوودمەند ببیت.

—هیوادارم هەمیشە بەدوای کامەرانییەوە بیت و لە هەرچییەك دەڕوانیت، جادوو و موعجیزەی تیادا سۆراخ بکەیت و تێبگەیت کە چۆن چۆنی هاتووەتە کایە تا هەر کاتێك ویستت بتوانیت بگەیتە ئەنجامی هاوشێوە.

زۆربەی خەڵکی، پێش مردنی جەستەیی، لە ڕووی سۆزی و ڕۆحییەوە دەمرن، بۆئەوەی نەکەوینە ئەم داوەوە، دەبێ بزانین کە ئامانجی کۆتایی، خزمەت و خێرخوازییەوە.

—دۆزینەوەی ڕێگەیەك بۆ یارمەتیدانی ئەوانیتر، بەتایبەت ئەوانەی کە بە قووڵی خۆشمان دەوێن، شتێکە کە دەتوانێت بۆ هەموو تەمەن، ئیلهامبەخشمان بێت.

—لەم جیهانەدا هەمیشە جێگەیەك بۆ ئەو کەسانە هەیە کە بیانەوێ کات، وزە، سەرمایە و ئەفرێنەرێتییەکانی خۆیان بۆ ئەوانیتر تەرخان بکەن.

(ئەقڵی خۆت بۆ سەرکەوتن بەرنامەڕێژ بکە)

-گەیشتن بە ئامانجێك هیچ بەهایەکی نابێت، مەگەر ئەوەی کە پێش گەیشتن پێی، ئامانجی تازەتر و گەورەترت بۆ خۆت لەبەرچاو گرتبێت.

-هەر کە هەستمان کرد لە ئامانج نزیکتر کەوتووینەتەوە، دەستبەجێ ئامانجی دواتر دیاری دەکەین، بەپێچەوانەوە، دووچاری حاڵەتێك دەبین کە هیچ کام لە ئێمە خوازیاری نین و ئەوەش بریتییە لە لەدەستدانی ئاواتەکان و خەونەکان.

-چۆن چۆنی دەکرێ کەسێك پاش گەیشتن بە خواستەکانی دڵ، تامەزرۆیی و جۆش و خرۆشی سەرچاوەگرتوو لە هەبوونی ئامانج لەدەست نەدات و بەردەوام هیوادار و بزێو بێت؟

-ڕێگاکە ئەوەیە کە لەگەڵ نزیکبوونەوە لە ئامانجی مەبەست، دەستبەجێ ئامانجێکی بەرزتر و تازەتر بۆ خۆی دیاری بکات.

بەشی نۆیەم

(پارە خولقاندن)

سەرکەوتووترین کەسەکان، ئەوانەن
کە خۆشی لە پارە دەستکەوتن وەردەگرن.

شتێك له دیـدی مندا ئاشكرایه،
دەوڵەمـــەندبوون ئاســـــانه.

(دەوڵەمەندبوون ئاسانە)

پێش ساڵانێك، هاڕاوەی تەختە و تۆزی مشار بە بەشێك لە زبڵ لەقەڵەم دەدران و بەلاوەنانیان بەشێك بوو لە دەردەسەرییەكانی كارگەكانی دارتاشی. تا ئەوەی كە كەسێك پەیدا بوو و بە یارمەتی چەسپ و پاڵەپەستۆ بەیەكیەوە لكاندنەوە.

ئەمڕۆكە دەزانین كە (نیوپان) چ بەكارهێنانێكی بەرفراوانی لە دارتاشیدا هەیە. كەسێك لەگەڵ كارگەكانی دارتاشیدا گرێبەستی كرد كە پاشماوەكان بە خۆڕایی بكاتە دەرەوە. ئەو بە دروستكردنی (نیوپان) لەماوەی دوو ساڵدا چەند ملیۆن دۆلارێك سامانی بەدەست هێنا، لەكاتێكدا كە كەرەستە سەرەتاییەكانی بە بەلاش دەستكەوتبوو. كاری كەسانی تازەگەر و پێشەنگ هەر ئەمەیە. ئەم كەسانە دەتووانن سەرچاوەكانی خۆیان لە ڕێگە بەسوود و پارەبەخشەكاندا بخەنە كار.

–شتێك لە دیدی مندا ئاشكرایە. دەوڵەمەندبوون ئاسانە. وێڕای ئەمەش زۆر كەس دەوڵەمەند نابن.

(روانگەت بەرانبەر پارە بگۆڕە)

–ئەو شتەی کە لە بەدەستهێنانی سامانی فرە لاماندەدات و ئەوەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی لە ڕێگەی سەرکەوتنی لەپڕ دوابکەوین یان خراپەکاری بکەین، نەبوونی پلان دانان نییە، نەبوونی ڕێگەچارە نییە، نەبوونی ئیمکانات نییە، نەبوونی توانا نییە، نەبوونی سەرمایە نییە، **بەڵکو وێنایەکە کە ئێمە بۆ بەدەستهێنانی پارە هەمانە.**

–گەورەترین هۆکار کە دەبێتە هۆی ئەوەی تاکەکان لە سەرکەوتنە دارایی خۆلادەن ئەوەیە کە باوەڕی هەڵەیان لەبارەی سامان هەیە.

ئەم کەسانە لەهەمان کاتدا کە تەرکیزیان خستووەتە سەر بوارەکانی خۆشگوزەرانی مادی، دەشێ بڕوایان وابێت کە کۆکردنەوەی سامان پێویستی بە هەوڵ و کۆششی تاقەتبەر، یان لادان لە پێوەرە ئەخلاقییەکانە و یان ئەمەی کە کەسە دەوڵەمەندەکان بوونی ئەوانیتر بەکاردەبەن.

–یەکەمین هۆکار بۆ ئەوەی کە زۆر کەس لەرووی داراییەوە ناسەرکەوتوون ئەوەیە کە پارە لە ئەقڵیاندا لەگەڵ پرسە نێگەتیڤە جیاجیاکاندا هەماهەنگ بووە.

–هەندێ کەس بڕوایان وایە پارەی زۆر مەعنەویەتیان لەناو دەبات. ئەوان دەڵێن مرۆڤ لە پارەیەکی زۆردا نقوم دەبێت.

هۆکاری ئەوەی کە زۆر کەس لە رووی داراییەوە سەرکەوتوو نین ئەوەیە کە پارە لە ئەقڵیاندا وەکو هۆکارێکی نێگەتیڤ جێگیر بووە.

—دەبێ وەڵامی ئەوە بدەیتەوە کە ئایا بەدەستهێنانی پارە بە راستی زۆر باشە؟ رێگە بدە منیش پرسیارێك لە تۆ بکەم. ئایا بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشی ئێمە کارێکی باشە؟ ئایا هێنانەکایەی پەیوەندییەکی نزیکتر لەگەڵ هاوسەرەکەتدا کارێکی باشە؟ ئایا ئەنجامدانی کارێك کە منداڵەکانت دڵخۆشتر، بەهێزتر و هۆشمەندتر دەکات باشە؟

ئایا نزیکبوونەوە لە خالقەکەت کارێکی باشە؟ هەر کاتێك لە ژیاندا بتوانیت بە بەدەستهێنانی سامانی زیاتر کاری باشی زیاتر ئەنجام بدەیت.

—من لە سەرەتای کارەکەمدا وێنای ئەوەم دەکرد ئەگەر بتوانم سامانێکی زۆرترم هەبێت، لەبەرئەوەی ئەوانیتر بە ئەندازەی من پارەیان نییە، گوناهێکم ئەنجام داوە و پێم وابوو دەوڵەمەندبوون زۆر ناعادیلانەیە.

—بەڵام لەم جیهانەدا هەمووان دەرفەتی ئاڵتونیی یەکسانیان لەبەردەمدایە. مرۆڤەکان لە بڕیاریاندا، ئاستی خوێنەوارییان و تەنانەت ئەو چاوەڕوانییەی لە یەکتریان یان لە خۆیان هەیە و یان لە ئاستی پاڵنەر و ئەنگێزەدا یەکسان نین **بەڵام دەرفەتی سەرکەوتن لەبەردەم هەموویاندا هەیە. بەڵام ئایا هەمووان مافی هەڵبژاردنیان هەیە تا سوود لەم دەرفەتانە ببینن یان نا؟**

—مێشکی تۆ لە بارێکدا دەتوانێت کردارێك ئەنجام بدات کە بە روونی بزانێ خۆ لە کام شتانە لابدات و چ شتێك بەکێش بکات. ئەو ئامارژانەی کە دەیاندەینە مێشکی خۆمان، تێکەڵن و لەم رووەوەیە کە ئەنجامی سەرگەردانکەر بەدەست دێنین.

لەلایەکەوە بە خۆمان دەڵێین پارە سەربەستیمان دەداتێ، دەرفەتمان بۆ دەڕەخسێنێت تا خەونەکانمان بکەینە کادری و کاتی سەربەستمان هەبێت. لەلایەکی ترەوە دەشێ وا بیر بکەینەوە کە کۆکردنەوەی دارایی پێویستی بە

زەحمەتی زۆر، لەدەستدانی مەعنەویەت، دەرکەوتن و تەنانەت تووشبوونی دوژمنایەتی ئەوانیترە.

—هەندێ کەس بەرانبەر ئەو کەسانەی بارێکی دارایی باشیان هەیە هەست بە تورەیی دەکەن و زۆرجار پێیان وایە ئەگەر کەسێك پارەیەکی زۆری بەدەست هێنابێت حەتمەن کاری نایاسایی ئەنجام داوە و بوونی ئەوانیتری بەکاربردووە.

ئەگەر حاڵەتی تورەیی لە تۆدا بەرانبەر کەسانی دەوڵەمەند هەبێت، چ پەیامێك ئاراستی مێشکی خۆت دەکەیت؟ لەوانەیە پەیامی وەکو ئەمەی کە (پارەی زۆر خراپە)ە بێت، واتە هەستێکی ناخۆشت هەیە لەمەڕ ئەوەی کە ئەگەر پارەی زۆر کۆ بکەیتەوە دەبیتە کەسێکی خراپ. تورەیی بەرانبەر سەرکەوتنی ئەوانیتر دەبێتە هۆی ئەوەی کە خۆت مەرجدار بکەیت و لە ژیانی خۆتدا باشبوونی دارایی پێویست و دڵخواز نەهێنیتە کایەوە.

—خۆت بپارێزە لە هەستی گوناه بەرانبەر پارە. هەستکردن بە گوناه داوێکە کە هەڵتدەلوشێت. ئەم جۆرە هەماهەنگییە نێگەتیڤانە لەو شتەی کە دەتەوێ لاتدەدەن.

—بە بۆچوونی من هەژاری و نەداری پێویستیی بەرەوپێشچوون و بەرزبوونەوەی رۆحیی مرۆڤ نین، تاکە سوودەکەی ئەوەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەهۆی گرفتارییە لەبن نەهاتووەکان، چیتر نەتووانین بەو شێوەیەی کە پێویستە، بیر لە خۆمان و بارودۆخی ژیانمان بکەینەوە.

مرۆڤ چ ئەوەی هەژار بێت یان دەوڵەمەند، هەم دەتووانێ کەڵك لەوە وەربگرێت کە بۆ پەرەپێدانی رۆح پێویستە، هەم دەتووانێ بایەخی زیاتر بە بەرژەوەندییەکانی خۆی بدات.

—لە هیچ شوێنێکی دنیا شك نابەم کە خەڵکی لە هەژاری و نەگبەتیدا بن و مەعنەویاتیان دووچاری مەترسی نەبێتەوە. لە هەر کوێیەك کە خەڵکی

لەرووی ئابوورییەوە بارودۆخێکی باشیان نەبێت، ئاماری تاوانەکانیش بەرزترە.

–دەڵێن سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کە خۆشی لە پارە بەدەستهێنان دەبینن. ئەگەر ئارەزوومەندی بەدەستهێنانی پارە نەبیت، هەموو رۆژێك بە رووداوێکی دارای تاڵدا تێدەپەڕیت.

–ئەگەر ژیانی تۆ بە ئاستێکی سنووردار دا رەت دەبێت و چەق دەبەستێت، بێگومان بەشێوەیەکی ئاگایانە یان نائاگایانە بڕوات وایە کە سامانی زۆرتر دەبێتە هۆی نارەحەتیت.

–پرۆسەیەکی سوودبەخش و پۆزەتیڤ لە پارەبەدەستهێنان بخولقێنە.

هەموو ئەو نارەحەتییانەی کە بەهۆی فشاری داراییەوە لە ئەستۆتە، لە دەفتەردا بنووسەرەوە و هەموو ئەو شتانەی کە شایستەیی هەبوونیانت هەیە بەڵام توانای کڕینیانت نییە، و ئەمەی کە نەبوونی پارەی زۆر کێشەی چی بۆت هەیە، تۆمار بکە.

(هەست بە دەوڵەمەندبوون بکە)

–یەکەمین کلیلی دەوڵەمەندبوون، هەستکردن بە هەبوونی سامان.

–سامان تەنیا پارە نییە. دەوڵەمەندبوون واتە هەبوونی نیعمەتی بەرفراوان و چەندەی خۆت بە دەوڵەمەند بزانیت نیعمەتی زۆرترت بەدەست دەکەوێ. سامان واتە توانای کەڵك وەرگرتن لە نیعمەتەکان.

مەبەست چییە؟ دەمەوێ بڵێم تۆ لە جیهانێکدا دەژیت کە لە هەموو گۆشەکانیدا نیعمەت هەیە و تۆ هەموویانت هەیە.

تۆ خاوەنی هەموو پاسەکانی شارەکانیت و بۆ هاتوچۆ تیایاندا هیچ پارەیەك نادەیت. تۆ خاوەنی بینایە حکومییەکانیت، هەر کاتێك بتەوێ دەتووانیت بۆیان بچیت. دەتووانیت بچیتە کتێبخانە گشتییەکان و بەبێ دانی دینارێك کتێبت دەست بکەوێت.

دەربارەی ئەم نیعمەتانە بیر بکەرەوە. نیعمەتەکانی خوداوەند لە هەموو شوێنێکی ژیانی تۆدا هەن.

–هیچ کاتێك بەدەست نەبوونی پارەوە مەناڵێنە. هەرچییەکت هەیە باش سوودی لێوەربگرە و هەموو رۆژێك وا هەست بکە کە لە پێشترت زیاتر هەیە.

–خۆت بە دەوڵەمەند بزانە تا سامان بەرەو لات بەکێش ببێت.

–یەکێك لە نیشانەکانی دارایی، بەخشینە، دەبێ فێر بیت لە هەرچییەك کە هەتە زۆرتر بدەیت.

–گرنگ نییە چەنێك داهاتت هەیە. لە سەدا دەی بدە.

کاتێك رێژەیەکی سەدیَ ئەوەی کە بەدەستی دێنیت ئەیبەخشیت، هەستی نائاگات تێدەگەیەنیت کە تۆ کەسێکی ساماندارێت، بۆیە هەستی ناخودئاگا ئەوەی کە باوەڕی پێکردووە بەدی دێنێت.

(دەڵێن....بڵێ.....)

دەڵێن پارە مایەی خراپەیە. تۆ بڵێ: بەڵێ، بەڵام من مرۆڤێکی بەرپرس و هەستیارم و وێڕای بەدەستهێنانی پارەی زۆر، دیسان بەشێوازێکی نادروست کەڵکی لێوەرناگرم.

دەڵێن: پارە هەموو شتێك نییە. تۆ بڵێ: راستە، بەڵام بە بەدەستهێنانی، دەتووانم کاری باش و فراوان بۆ خۆم و ئەو کەسانە ئەنجام بدەم کە بەلامەوە گرنگن.

دەڵێن: رەنج نەدیو، ناگات بە گەنجینە. تۆ بڵێ: راستە، بەڵام کاتێك سامانەکەی من زۆرتر بوو، لەگەڵ ئەوانیتردا دەبمە هاوبەش.

دەڵێن: با دڵۆپە دڵۆپە کۆ بێتەوە و ئەو کاتە ببێتە دەریا: تۆ بڵێ: بە تەواوی راستە. منیش پاشەکەوت دەکەم، بەڵام هەمیشە چاودێری ئەو دەرفەتە ئاڵتونیانەشم بۆ بەدەستهێنانی سامانی گەورە.

دەڵێن: هەرگیز کاتێك و دەرفەتێکت بۆ خۆشی بینین لە پارە نابێت. تۆ بڵێ: لە رابردوودا بۆ چێژوەرگرتن کەڵکم لە پارە وەرنەگرتووە، بەڵام ئێستا فێر بووم چۆن کەڵکی لێوەربگرم.

(بڕوا بکە ئەتووانیت دەوڵەمەند ببیت)

-سەرکەوتنی دارایی، بەرهەمی باوەڕەکانی تۆیە. دەبێت هەست بکەیت شایستەی هەر شتێکیت کە بەدەستت هێناوە و تەنانەت لەوەش زیاتر.

-بۆ دەوڵەمەندبوون، هیچ گرنگ نییە کە لە باکووری شار بژیت یان لە باشوور، سەرمایەت لەبەردەستدا بێت یان نا، پێناچێت هەموو دەوڵەمەندەکانی جیهان کاری خۆیان بە سەرمایەیەکی یەکسان دەست پێکردبێت.

ئەگەر هەمیشە تەنیا تەرکیز بکەیتە سەر بەخشینی کرێیماڵەکەت یان هەڵبڕینی قەرزەکانی خۆت، ئەوا تەنیا هەر ئەو بڕە پارەیەت دەست دەکەوێت، بەڵام ئەگەر بیرکردنەوەت لەسەر زیادکردنی سامان چڕ بکەیتەوە، سامانێکی زۆرت دێتە دەست.

—کاتێك کە دەمویست دەست بە کارەکەم بکەم، هەمیشە وەها وێنام دەکرد چینی خۆشگوزەران لە دنیایەکی جیاواز دا دەژین. چەقی قورسایی سەرنج و بیرکردنەوەی من ئەو کەسانە بوون کە لە من هەژارتر بوون. باوەڕم وابوو منیش یەکێکم لەو کەسانە و دەبێ وەکو ئەوان بیر بکەمەوە، چونکە کەسێك کە دەوڵەمەندە لە من جیاوازە. من هیچم نییە، تەنانەت مۆدێلێکی تایبەتیشم نییە، لە خۆشگوزەرانیدا گەورە نەبووم و خێزانەکەم تەنانەت لە چینی ناوەندی کۆمەڵگەشدا نین دواتر بڕیارمدا ئەم بیرکردنەوە پێکەنیناوییە بەلاوە نێم و بگەمە ئەو ئەنجامەی کە گرنگ نییە سەرمایەی من چەنێکە. لەم وڵاتەدا کەسانی زۆر دەژین کە هەر کامێکیان لەرووی هەست، بیرکردنەوە، کۆمەڵایەتی، ڕۆحی و جەستەییەوە، بۆ کارێك دروستبوون و منیش یەکێکم لەوان.

—وێڕای هەبوونی ئەو هەموو ناهەماهەنگییانە، هەندێ کەس سەرکەوتوو دەبن و هەندێ نا. جیاوازیی نێوان ئەم دوو گرووپە بەهۆی بەهرە یان توانای کەمتر یان زۆرتری ئەوان نییە، بەڵکو لەو بیروباوەڕەدایە کە هێز یان لاوازییان پێدەبەخشێت.

—کێشە داراییەکان بنبڕ ناکرێن، مەگەر ئەوەی کە بیروباوەڕی بنچینەیی تۆ بگۆڕێن.

—پێویستیی گەیشتن بە سەرکەوتنی دارایی کارکردنی سەرسەختانە نییە. بیروباوەڕی تۆ وەکو کۆتوبەندە نادیارەکانن کە پێی تۆیان بەستووە.

—دەشێ سەخت هەوڵ بدەیت، هەموو رۆژێك زیاتر لە رۆژی پێشوو کار بکە و برۆرە پێشەوە، بەڵام چەندەی زیاتر چووبیتە پێشەوە، رێك لەو کاتەی کە دەگەیتە قۆناغی گرنگی کاری خۆت، ئەم کۆتە نادیارانە تۆ رێك دەگەڕێنێتەوە بۆ خاڵی سەرەتا. تاکە رێگەی بەرەوپێشچوون دەربازبوونە لەم کۆتوبەندە.

—هەموو سامانێك لە بیری مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت!

—بیرکردنەوەی خۆت لەسەر هەچییەك چڕ بکەیتەوە، بەدەستی دێنیت. بەو پێیە، ئەگەر هەمیشە تەنیا تەرکیز بکەیتە سەر کرێی خانووەکەت یان هەڵبڕینی قەرزەکانی خۆت، تەنیا هەر ئەو برە بەدەست دێنیت، بەڵام ئەگەر بیرکردنەوەت بخەیتە سەر زیادکردنی سامان، سامانێکی بێ سنوورت دەست دەکەوێت.

ئەولەویەت بۆ ئەو چالاکییانەیە کە بۆ تۆ داهات دەردەدەن.

(وەبەرهێنان)

چیرۆکی بازرگان و پارەکانیت لەبیرە؟ بازرگانێك دەیویست بۆ ماوەیەکی درێژ بڕواتە سەفەر، بەڵام نیگەرانی پارەکانی بوو. دەیویست ئەو وەختەی کە لەسەفەردایە بەم پارانە وەبەرهێنان بکات. بەڵێ، ئەو بازرگانێکی دەوڵەمەند و سەرکەوتوو بوو.

ئەو کارگوزارانی خۆی بانگ دەکرد و چەند سکەیەکی دەدایە هەر یەکەیان تا ئەو سکانەی بۆ هەڵبگرن. پێنج سکەی دایەی کەسی یەکەم و پێی وت: تکایە تا دەگەڕێمەوە ئاگات لەم سکانە بێت. دوو سکەی دایە کەسی دووەم و هەمان شتی پێ وت. بەڵام تەنیا یەك سکەی دایە کارگوزاری سێیەم.

پاش ماوەیەك بازرگانەکە گەڕایەوە و کارگوزارانی خۆی بانگ کرد و داوای لێکردن بڵێن چیان کردووە. کەسی یەکەم وتی: (من وەبەرهێنانم بەو پێنج سکەیەی تۆ کرد و ئێستا ئەم پارەیە بووەتە دووقات، من دە سکەم بۆ کۆ کردوویتەوە).

بازرگان لە کارگوزاری دووەمی پرسی: (سکەکانی تۆ چیان بەسەرهات؟) پیاوەکە لە وەڵامدا وتی: (کاتێك ئەم دوو سکەیەت بە مندا، دزەکان

هێرشیان کردە سەرم و بە بەدبەختییەوە سکەیەکم رزگار کرد و وەبەرهێنانم پێی کرد و ئێستا ئەو سکەیە بووەتە دوو بەرابەر و دوو سکەم هەیە).

بازرگان لە کارگوزاری سێیەمیشی پرسی ئاخۆ چی لە سکەکەی خۆی کردووە؟

ئەو وتی: (تۆ سکەیەکت دامێ و من نەمزانی چی لێ بکەم. بەناچاری بڕیارمدا بیشارمەوە. سکەکەم خستە پارچە قوماشێکەوە و لەژێر گڵدا شاردمەوە. بەم شێوەیە هیچ کەسێك نەیتوانی بیڕفێنێت و ئێستا ئەو سکەیەم بۆ تۆ هێناوە).

بازرگان روویکردە ئامادەبووان و وتی: (پاداشتێکی باش بدەنە دوو کەسی یەکەم، بەڵام سکەکەی کەسی سێیەم بسەننەوە و بیدەنە ئەوانەی کە کەڵك لە سکەکانیان وەردەگرن).

جیــاوازیی نێــوان مرۆڤــە ســەرکەوتووەکان و ناسەرکەوتووەکان بە بڕی پارەو سامان نییـە، بـەڵکو لەوەدایــە کــە بــە لەبەرچــاوگرتنی ئیمکانــات و ئەزموونەکانی خۆی چ ئەبینێت و چی دەکات.

–تاکە رێگەی سەرکەوتن لە کاروباری داراییدا ئەوەیە کە ئەو بڕە پارە دیاریکراوەی کە دەبێ لە ژیاندا هەتبێ بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت.

–ئەو کەسانەی پارە بەدەستهێنان دوا دەخەن و کاری تر دەکەنە جێگرەوە، تەنانەت ئەگەر بیروباوەڕێ نێگەتیڤیشیان نەبێت، هەرگیز دەستیان بە پارەی زۆر ناگات.

–من ناڵێم عاشقی پارە بن و بیکەنە خوای خۆتان. ئەم شێوازە دەبێتە هۆی شکستهێنانتان و هەموو شتێك تێکدەدات، بەڵام دەبێ بەدەستهێنانی داهات بکەیتە ئەولەویەت تا ژیانت بەدەست بێنیت. **مافی ئەولەویەت بۆ ئەو چالاکییانەیە کە داهاتیان لێ هەڵدەڕژێت.**

–هۆکاری ئەمەی کە هەندێ کەس دەوڵەمەند نابن، ئەوەیە کە بەدەستهێنانی سامان بۆ خۆیان بە پێویست نازانن و پێشکەوتنی دارایی بۆیان دۆخێکی پابەندکەر نییە.

ئایا تا ئێستا بڕە پارەیەکی دیاریکراوت هەیە کە لە سەروو سنووری پێداویستییەکانی ژیانت بێت؟ پارەیەك کە بتوانیت وەبەرهێنانی پێوە بکەیت؟ ئەگەر وایە، ئەو بڕە پارەیەی کە بۆ وەبەرهێنان پێویستت پێیەتی دیاری بکە و خۆت بۆ بەدەستهێنان یان پاشەکەوتکردنی ئامادە و پابەند بکە. دەبێ ئەم کارە ئەوەندە گرنگ پیشان بدەیت کە حەتمەن مەیسەر ببێت.

–بۆ گەیشتن بە سامانێکی مەزن، ژمارەیەکی روون بۆ خۆت لەبەرچاو بگرە. بەم کارە بۆ گەیشتن بەم ژمارەیە، بیرکردنەوەی نوێ ئەنجام دەدەیت و دەرگای نوێ بە رووتدا دەکرێنەوە. بە پێچەوانەوە، تەنیا ئەم رۆژانەن کە تێدەپەڕن و تۆ لە خەونی بەدەستهێنانی ساماندا تاوەکو کۆتایی تەمەن تەنیا رۆژ دەکەیتەوە بە شەو.

(شەش کلیلی دەوڵەمەندبوون)

١- بزانە چۆن لەگەڵ نائومێدیدا ململانێ بکەیت.

-یەکەمین کلیل بۆ گەیشتن بە سامان و بەختەوەری ئەوەیە بزانیت چۆن رووبەڕووی نائومێدی ببیتەوە.

-ئەگەر دەتەوێ ببیتە ئەو شتەی کە بەهرە و توانات تیادا هەیە، هەر کارێك کە لە دەستت دێ بیکە، هەرچییەك کە دەکرێ بیبیستە، هەرچی دەتووانیت بیبینە.

-دەبێ فێر بیت کە رووبەڕووی نائومێدی ببیتەوە. نائومێدی، خەونی تۆ و ئاواتەکانت لەناو دەبات. ساردوسڕی، هەڵێنجانە پۆزەتیڤەکان دەکاتە نێگەتیڤ و هێزی رۆحی دەکاتە لاوازی.

-گەورەترین زیانی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ، لەناوبردنی دیسپلینە و ئەگەر دیسپلین نەبێت ئامانجیش لەناو دەچێت.

-بۆئەوەی لە دوورمەودا دا، هەمیشە سەرکەوتوو بیت، دەبێ فێر بیت کە نشوستەکانی خۆت رێك بخەیتەوە.

-سەرکەوتن شتێك نییە جگە لە کۆمەڵێك لەم نشوستانە. لە هەر کوێیەك سەرکەوتنێکی گەورە بەدی بکەیت، کۆمەڵێك نشوست بەدرێژایی رێگاکە بەدی دەکەیت. هەر کەسێك پێچەوانەی ئەم بابەتە بڵێت، هیچ لە سەرکەوتن نازانێت.

-تاکەکان دوو دەستەن: کەسانێك کە بەسەر شکستەکانی خۆیاندا زاڵ بوون و کەسانێکیش کە دەڵێن خۆزگە بەسەر نائومێدی و نشوستەکانی خۆماندا زاڵ ئەبووین.

-خەڵکی بەهۆی زاڵبوون بەسەر نائومێدییەکاندا، پاداشتی خۆیان وەردەگرن. ئەگەر مایەپوچ ببیت، لەوانەیە هۆکەی ئەوە بێت کە نەتتوانیووە بەسەر نائومێدییەکانی خۆتدا زاڵ ببیت.

-دەشێ بڵێیت: (باشە، لەبەرئەوەی مایەپوچ بوو، ناچار نائومێد بووم). بەلام من بە پێچەوانەوە ئەبینم. ئەگەر بایی پێویست بەسەر نائومێدیی خۆتدا زاڵ ببوویتایە، نەك هەر مایەپوچ نەدەبوویت بەڵکو دەوڵەمەندیش دەبوویت.

-جیاوازیی نێوان ئەو کەسانەی کە لەرووی داراییەوە بێ گرفتن لەگەڵ ئەوانەی کە گرفتیان هەیە، لەوەدایە کە کەمتر نائومێد و سارد دەبنەوە.

-دەزانم هەژاری دەبێتە هۆی نائومێدی، بەلام بڕوام وایە ڕێگەی بەرگرتن لە هەژاری ئەوەیە کە ئەوەندە بەسەر نائومێدییەکانی خۆتدا زاڵ بیت تا سەرکەوتوو دەبیت.

-هەندێ کەس دەڵێن: (کەسانی دەوڵەمەند هیچ کێشەیەکیان نییە). بەلام ئەگەر ورد بینەوە، بۆمان دەردەکەوێ کە کێشەکانی ئەوان زۆرترە. کەسانی سەرکەوتوو دەزانن چۆن ڕووبەڕووی کێشەکان ببنەوە و چۆن ڕێگای تازە بدۆزنەوە.

لە ڕێگای هەر سەرکەوتنێکی گەورەدا، کێشە و نشوستی گەورە هەن، جا ئەم سەرکەوتنە لە بواری پیشەدا بێت، یان لە بواری پەیوەندییەکان و یان لە بوارەکانی تری ژیاندا بێت.

—کەسانی سەرکەوتوو دەزانن کە سەرکەوتن سکەیەکە کە دیوەکەی تری نشوستە. کەسانی شکستخواردوو ئەوانەن کە هەر لەو دیوەی نشوستدا دەمێننەوە. ئەوان ڕێگە دەدەن کە نائومێدی بەسەریاندا زاڵ بێت و ببێتە ڕێگری هەڵێنانی هەنگاوەکانی دواتر بەرەو سەرکەوتن.

—دەبێ بەسەر نائومێدیدا زاڵ بیت و هەر جارێك کە بەرەو دواوە پەرت دەبیت، وانەی لێوەرگریت و خۆت بەرەوپێش ببەیت. کەمتر کەسێکی سەرکەوتوو هەیە کە هەنگاوی لەم ڕێگەیەدا نەنابێت.

ئەگەر بتوانیت بەرگەی یەك یان دوو (نەخێر) بگریت، ئەو کاتە دەتوانیت دەوڵەمەند ببیت و ژیانی ئەوانیتریش بگۆڕیت، بەڵام تاکەکان زۆرجار نازانن چۆن چۆنی تەنانەت دەرەقەتی سێ وەڵامی (نەخێر) بێن.

٢- لە وەڵامی نێگەتیڤ مەترسە

-کلیلی دووەم ئەوەیە کە لە وەڵامی نێگەتیڤ نەترسیت. لە زمانی مرۆڤەکاندا، هیچ وشەیەك ئەوەندەی (نەخێر) چزوئاسا نییە.

-گەورەترین گرفتاریی خەڵکی سەردەمی ئێمە ئەوەیە کە ناتووانن بەرگەی وەڵامی نێگەتیڤ بگرن.

-پێشتر وتم ئەگەر دڵنیا نەبوویتایە کە لە هیچ کارێکدا شکست ناهێنیت چیت ئەکرد؟ ئایا لەو بارەدا، کارێك کە تامەزرۆییت ئەنجامت دەدا؟ هەنوکە چ هۆکارێك رێگرت بووە؟ ئایا هەر ئەم وشە ناشایستەیەی (نەخێر) نییە؟

-بۆ سەرکەوتن، دەبێ بزانیت ئەگەر وتیان (نە) چۆن خۆت لەگەڵ هەلومەرجەکەدا بگونجێنیت. دەبێ هێزی وەڵامە نەرێیەکان پوچەڵ بکەیتەوە.

-(نە) تەنیا وشەیەکە، خەنجەر نییە کە بچێتە ناو جەستەی مرۆڤەوە، هێزی ئەم وشەیە سەرچاوەگرتووی ئەو لاوازییانەیە کە لە خۆماندا دەیانهێنینە کایەوە. ئەوە ئێمەین کە لە بیرکردنەوەدا خۆمان سنووردار دەکەین و لە ئەنجامدا ژیانمان سنووردار دەبێت.

-سەرکەوتن لەگەڵ بیستنی وەڵامە رەفزەکاندا، جمکە.

-هیچ کاتێك سەرکەوتن بەبێ وەڵامە نێگەتیڤەکان بەدەست ناهێنیت. چەندەی زیاتر وەڵامی رەفزت بدەنێ، لە بەرژەوەندی تۆدایە، بۆ تۆ پەندئامێزترە، چونکە لە سەرکەوتن نزیکتر دەکەویتەوە.

-جارێکیان کە کەسێك دەستی نەخێری لە تۆ بەرز کردەوە، لە باوەشی بگرە. ئەم کارە کاریگەری لە رەفتاری ئەو کەسە دەکات. ئەگەر بەرگەی

وەلامە نێگەتیڤەکان بگریت، دەتووانیت هەموو خواستەکانی خۆت بەدەست بێنیت.

٣- پاشەکەوتکردن و وەبەرهێنان

-هەمیشە لە سەدا دەی داهاتی خۆت پاشەکەوت بکە.

-پاش ئەوەی لەسەدا دەی داهاتی خۆت بەلاوە نا، لەسەدا دەی تر بۆ کەمکردنەوەی قەرزەکان و لەسەدا دەی تر بۆ وەبەرهێنان بەلاوە نێ و هەوڵ بدە بە لەسەدا حەفتای داهاتەکەت بژیت.

تاکە رێگەی پارێزگای لە داراییتان ئەوەیە کە کەمتر لەوەی بەدەستی دێنیت، خەرج بکەیت و بە بوارە جیاجیاکاندا وەبەرهێنانی تێدا بکەیت.

-رێك وەکو راوچییەك تۆش بەدوای راوکردنی پارەوە بە. بزانە بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی کە پێویستە بیکەیت، نیچیرەکە بگرە، بەلام مەیکوژە، بیبەرە ماڵەوە و ئاژەڵەکە ماڵی بکە. ئاگات لە پارە بێت، چونکە لەکاتی پێویستدا ئاگای لێت دەبێت.

-دەبێ فێری ئەوە بیت کە پارەی خۆت بە رەچاوکردنی ئیمکانات وەبەرهێنان تێدا بکەیت. ئەگەر هەموو پارەکەت خەرج بکەیت هەرگیز ناتووانیت سەرمایەیەك فەراهەم بکەیت.

-دەوڵەمەندبوون کاتێکی زۆری پێناچێت، گرتنەبەری ستراتیژی گونجاو، هەوڵی زۆریشی ناوێت. دوای ئەوەی کە بەختەوەریت لە ئەقڵی خۆتدا رایەڵ

کردەوە بە پارە، تەنیا ئەوەندە بەسەر ستراتیژی گونجاو بۆ بەدەستهێنانی پارە دیاری بکەیت.

دەبێ پلانی باڵا بۆ خۆت لەبەرچاو بگریت و حەتمەن جێبەجێی بکەیت.

بەڵام چۆن چۆنی دەکرێ ئەم ستراتیژە دیاری بکەیت؟ بە دڵنیاییەوە ئەمانەیان لە قوتابخانە بە ئێمە نەوتووە، هیچ کەسێك پێی نەوتووین چۆن دەوڵەمەند ببین. کەوایە دەبێ چۆن شێوازەکان دیاری بکەین؟ ئاسانە، کەڵك لە پرەنسیپی بەمۆدێلکردن وەربگرە.

دەستپێکی هەر قازانجێکی دارایی بەرفراوان، وەبەرهێنانێکی زۆر بچوك بووە.

—بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، تاکە کارێك کە دەبێ بە بەمۆدێلکردن ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کەسانێك بدۆزیتەوە کە سەرکەوتوون. بزانە ئەوان چی دەکەن. هەموویان هەر رۆژەو کارێکی تایبەت ئەنجام دەدەن، ئەو کارانەی کە زۆر ئاسانترن لەوەی کە وێنایان دەکەیت. خودی خۆم سوودم لەم شێوازە وەرگرتووە و کەمتر لە دوو مانگ ژیانم گۆڕا.

—من لە شوقەیەکی چل مەتریدا دەژیام، بەڵام دوانزە مانگ دواتر، تەنیا یەك ملیۆن دۆلار قازانجی بێگەردم لەبەردەست بوو، برەپارەیەکی کەم نییە.

هەر لەو شوقەیەوە گواستمەوە بۆ کۆشکە نوێکەم. من لە سفرەوە دەستم پێکردبوو و سامانی بەرچاو و بەرەوپێشچوونی دارایی زۆرم بەدەستهێنا. من توانیم بە چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوو و گرتنەبەری ئەو

ستراتیژانەی کە بەکاریان دەهێنا، بە ئاسانی ڕێگەی چەند ساڵەی ئەوان لەماوەی تەنیا دوانزە مانگدا ببڕم.

تۆش دەتووانیت ئەم کەسانە بدۆزیتەوە و بیانکەیت بە مۆدێلی خۆت. کتومت بزانە ئەوان چی دەکەن کە سەرکەوتنەکەیان زامن دەکات.

—سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی پرۆژەیەکی گرنگدا لە گرەوی کارپێکردنیدایە. کەواتە دەبێ خۆت بۆ چالاکی مەرجدار ئامادە بکەیت.

هەر مەسەلەیەك کە پێت وابێت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت ڕێنماییت دەکات، هەموو ڕۆژێك بیگرەرە بەر.

—زۆربەی خەڵکی دەڵێن بایی پێویست ئەو شتەی بۆ سەرکەوتن پێویستە، نیانە، بۆ نموونە دەڵێن: بایی پێویست پارەم بۆ وەبەرهێنان نییە. ئەگەر پارەت بۆ وەبەرهێنان نییە دەبێ ڕێگایەك بۆ بەلاوەنانی بڕەپارەیەك بۆ وەبەرهێنان بدۆزیتەوە. بەپێچەوانەوە هەرگیز ناتووانیت ئەوەی کە دەتەوێ بەدەستی بێنیت.

—بە شاردنەوەی هەموو بڕە پارە کەمانەی کە لە هەر مانگێکدا بەدەستی دێنیت، هیچ کاتێك ناتووانیت وەبەرهێنان بکەیت. بەم شێوازە هەمیشە ناچاریت بە داهاتەکەت تەنیا ڕۆژگار بەسەر ببەیت.

—بۆ سەرمایەداربوون پێویست ناکات لە شەووڕۆژێکدا پارەیەکی زۆر بەدەست بێنیت، دەتووانیت بەو بڕە پارە کەمانە وەبەرهێنان بکەیت. لەو داهاتەی کە هەتە، هەموو مانگێك بڕەپارەیەك بەلاوە بنێ و ڕێگە بدە ئەم بڕە پارەیە تەرخان بێت بۆ وەبەرهێنان.

(هونەری خەرجکردن)

-هۆکاری ئەمەی کە زۆرجار تاکەکان ناتووانن سەرمایەیەکیان هەبێت، ئەوەیە کە نازانن چۆن چۆنی ئەم کارە بکەن. لەبەر ئەوەیە کە لە کۆکردنەوەی سەرمایەدا مکوڕ نین و چاوپۆشی دەکەن لە بڕە پارەی بچوك.

-دەبێ لەم هونەرەدا (هونەری خەرجکردن) بگەیتە پلەیەکی شارەزایەتی کە بتووانیت لە هەر ساتێکدا بێ بڕیاری دارایی گونجاو بدەیت. بەپێچەوانەوە ناچاریت بەرگەی زیانی دارایی گەورە بگریت، ئەو زیانانەی کە دەشێ ببێتە هۆی لەناوچوونی تۆ. من لەسەر بنەمای ئەو ئەزموونانەی کە هەڵمچنیون ئەم پێشنیارانە دەخەمەڕوو.

-کەمتر لە داهاتی خۆت خەرج بکە، ئەوەی کە دەمێنێتەوە وەبەرهێنانی پێوە بکە و داهاتە سەرچاوەگرتووەکەی دووبارە بخەرە وەبەرهێنانەوە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە سەرمایە لەبری تۆ کار بکات و گەشەکردنەکەی، حاڵەتێکی هەڵکشانی هەبێت.

چەندەی داهاتی خۆت کەمتر خەرج بکەیت و زیاتر بیخەیتە وەبەرهێنانەوە، زووتر دەگەیتە سەربەخۆیی.

٤- قەناعەت نەکردن بە دۆخی هەنوکەیی

-چوارەمین کلیلی سامان و بەختەوەری ئەوەیە کە قەناعەتت نەبێ بەو ئاسودەیی و ئارامییەی کە بەدەستی دێنیت.

-دەشێ لە ژیانی خۆتدا رووبەڕووی ئەو کەسە ناودار یان قارەمانە وەرزشییانە ببیتەوە کە هەرکە گەیشتوونەتە لوتەکەی سەرکەوتن، هەر لەوێ وەستاون، هەر کە گەیشتوونەتە ئاستێکی ئاسودەیی، دەستیان لەو هەوڵانە هەڵگرتووە کە ئەوانی بەرەو ئەوێ رێنوێنی کردووە.

-(ئاسودەیی) دەتووانێ کاریگەری رووخێنەری لە ژیانی مرۆڤدا هەبێ. کەسێك کە هەست بە ئاسودەیی زۆر بکات، لە گەشەکردن، هەوڵ و ئەفرێنەرێتی جێ دەمێنێت. بۆیە بەدوای ئاسودەبوونی رەهاوە مەبە. ئەگەر زۆر ئاسودە بیت، گەشەی تۆ دەوەستێت.

-ئەگەر لە ژیاندا بەرەو سەرەوە هەنگاو نەنێیت، بەناچار بەرەو هەڵدێر دەڕۆیت.

-جارێکیان داوایان لە (رەی کراك)ی بونیادنەری (مەکدۆناڵدز) کرد ئامۆژگارییەك بدات کە بکرێ بە درێژایی تەمەن ببێتە سەرمەشقی تاکەکان لە رێگەی گەیشتن بە سەرکەوتن. ئەو وتی: (میوە تا سەوزە، گەشە دەکات، کاتێك کە گەیشت، دەڕزێت. تۆش تا سەوزیت گەشە دەکەیت).

هەر رووداوێك دەتوانێت دەرفەتێك بێت بۆ گەشە، یان هۆکارێك بۆ ئاوابوون. دەکرێ خانەنشینی بکەیتە دەرفەتێك بۆ هەوڵی زیاتر و ژیانی پڕبەرهەمتر یان کۆتایی ژیانی پیشەیی).

(دەکرێ هەر سەرکەوتنێك بکرێتە زەمینەیەك بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی زیاتر و یان وێستگەیەك بۆ پشوودان. ئەگەر پێت وابێت ئەوە وێستگەی پشوودانە ئەوا بە ئەگەرێکی زۆر ناتووانیت بۆ ماوەیەکی زۆر پشتی پێوە بدەیت).

(خۆت بەوانیتر بەراورد مەکە)

—**یەکێك لە هۆکارەکانی وەستانی گەشە، بەراوردکردنە.** سەروەختێك پێم وابوو بارودۆخم باشە، چونکە خۆم لەگەڵ ئەو کەسانەدا بەراورد دەکرد کە دەمناسین.

—ئەم جۆرە بەراوردکردنانە هەڵەن. دەشێ مانای ئەم جۆرە بەراوردکردنە ئەوە بێت کە ئەوانیتر باش کاریان نەکردووە.

—**هەوڵ بدە هەمیشە خۆت بە ئامانجەکانی خۆت بەراورد بکەیت، نەك لەگەڵ دۆستان و هاوتاکانت،** چونکە هەمیشە دەتووانیت کەسانێك بدۆزیتەوە کە لە ئاستێکی خوارتر لە تۆوە بن، یان ئەوە ببینیت کە لێهاتووییەکانت چییە و خواستەکانت کامانەن، نەك ئەمەی کە ئەوانیتر چیان کردووە و چی دەکەن.

—هەمیشە کەسانێك هەن کە لە تۆ زیاتریان هەیە و کەسانێکیش هەن کە کەمتر لە تۆیان هەیە. هیچ کام لەمانە پێوەر نین. خۆت تەنیا بە ئامانجەکانی خۆت بەراورد بکە.

—**دڵنیاترین و ئاسودەترین ڕێگە بۆ شکست، (ڕازیبوون)ە لە خۆ.**

—ئەگەر لە خۆت ڕازی بیت بە ڕادەیەك ئاسودە دەبیت کە ئیتر بایەخدانت بە خۆت لەبیر دەکەیت.

٥- ڕووبەڕووی شکست بەرەوە.

-پاش سەرکەوتن و تێپەڕین لەو بەربەستانەی کە پێشتر ژماردنمان، دیسانیش ئەگەری شکست هەیە، کە دەبێ بەسەریدا زاڵ بیت.

-لە ژیانی هەر تاکەکەسێکدا ئەو کاتانە هەن کە لەپڕ هەموو شتێك تێك دەچێت. بۆ هەر کەسێك، چەندەی دەوڵەمەندیش بێت، دەشێ قەیرانی دارایی زیانبەخش ڕوو بدات. گرنگ نییە کێیت، چەنێك زەنگین و ناسراویت، چەنێك سەرکەوتوویت و بۆئەوەی پێگەیەکی وەها بپارێزیت لە هەوڵدایت. هەموو کەسێك دەبێ بزانێت کە هەر کێشەیەك چەندەی گەورەش بێت، دەشێ زەمینەیەکیش بێت بۆ بەدەستهێنانی ئەزموونی بەهادار.

-ئەگەر سەروەختێك ڕووبەڕووی قەیرانی دارایی بوویتەوە، دەستەکانت بەرز بکەرەوە و بڵێ: (خودایە، خۆ من هەموو وانەکانی خۆم باش وەرگرتبوو، ئەی بۆچی بەڵایەکی وەهات بەسەر هێنام؟) و یان بە خۆت بڵێ: (چیتر هەرگیز وەبەرهێنان ناکەم، چونکە جارێك ئەم کارەم کرد و هەرچییەك کە هەمبوو لەدەستمدا). گومانی تیا نییە بەم شێوازە بیرکردنەوەیە خەنجەرێك لە پەیکەری ئایندەی خۆت ئەدەیت.

- هۆکاری ڕاکردنی سەرکەوتن لە تاکەکان ئەوەیە کە زۆربەیان لە ڕابردوودا پشکی پێویستیان لە سەرکەوتن نەبووە. بەڵام کەسێکی گەشبین بڕوای وایە کە: ڕابردوو لەگەڵ ئایندەدا یەکسان نییە.

–سەروەختێك كە كەسێك دەڵێت من جارێك ئەم كارەم كردووە، كەواتە ئیتر لەم كارەدا سەركەوتوو نابم، ئیتر هیچ كارێك دەست پێناكات و ئەمەش واتە مەرگ. ئەزموونی ساڵێك لە قەیرانی دارایی، واتە ئەوەی كە فێربوویت چۆن وەبەرهێنان بكەیت.

–ئەگەر پێت وایە شكستەكانی رابردوو، رووداوەكانی ئایندە دروست دەكەن دەبێ خۆت بگۆڕیت.

لە سەروەختی قەیراندا، لەبری دانیشتن و خەمخواردن، لە شوێنی خۆت هەڵسە تا قەیرانەكە تێپەڕێنیت، بەڵام ئەزموونەكانی لەگەڵ خۆتدا بەرەو سبەینێ ببە تا لە دەرفەتەكانی ئایندەدا كەڵكی لێوەرگریت. تەنیا بەم شێوەیە دەتوانیت ئایندەیەكی جیاواز دروست بكەیت.

–ئەم ئیمانە لە خۆتدا پەروەردە بكە كە تۆ دەرەقەتی هەر قەیرانێك دێیت كە دەشێ پێگەی داراییت بهەژێنێت. گرنگ نییە لە رووی ئابوورییەوە دووچاری چ زەبرێكی كوشندە دەبیتەوە، تۆ دەتوانیت دووبارە بەسەر بارودۆخەكاندا زاڵ بیت، ئەم ئیمانە جارێكیان ژیانی منی رزگار كرد.

٦– هاوكاری دارایی ئەوانیتر بكە.

–دوایین كلیلی سامان و بەختەوەری ئەوەیە كە هەمیشە زیاتر لەوەی بەدەستی دێنیت، ببەخشیت. ئەم خاڵە لە خاڵەكانی پێشوو گرنگترە، چونكە زامنی بەختەوەریی راستەقینەیە.

–رازی ژیان بەخشینە. دەست و دڵ كراوەیی، مانا بە ژیانی مرۆڤ دەدات.

–ئەگەر دەتەوێ ژیانت واتادار ببێت، فێر بە چۆن ببەخشیت.

–دەشێ سامانێکی بێ شومار بەدەست بێنیت، دەشێ قەڵەمڕەوی پاشایەتی تۆ فراوان بێت، دەشێ لە کاری بازرگانیدا بگەیتە ئەوپەڕی سەرکەوتن، بەڵام ئەگەر تەنیا بیر لە خۆت بکەیتەوە ئەوا ناگەیتە سەرکەوتنی راستەقینە و هێزی راستەقینە و سامانی راستەقینەت نابێت.

–لانی کەم لەسەدا دەی ئەوەی کە بەدەستی دێنیت، ببەخشە.

هەندێ کەس دەڵێن: (باشە تۆنی، بەڵام ئەم کارە کاتێك ئەنجام دەدەم کە پارەیەکی زیاتر بەدەست بێنم) و تۆ پێت وایە بەخشینی دە سەنت لە دۆلارێك، ئاسانترە یان سەدهەزار دۆلار لە ملیۆنێك؟ دەبێ خوی بەخشین هەر لە ئێستەوە لە خۆتدا بهێنیتە کایەوە تا لەکاتی کە بەخشینی بڕە پارەی زیاتر لە بنەڕەتەوە هەست بە نارەحەتی نەکەیت.

–ئەگەر بمانەوێ سەرکەوتن بە شتێك بشوبهێنین، دەبێ بڵێین وەکو لوتکەیەکی بەدەست نەهێنراوە، شتێکە کە قابیلی ئەوەیە هەتبێت، یان ئامانجێکە کە دەبێ بەردەوام پێی بگەیت.

–ئەگەر بەدوای سەرکەوتندا وێڵیت و ئەگەر دەتەوێ ئەنجامی گەورە بەدەست بێنیت، دەبێ سەرکەوتن وەکو پرۆسەیەکی بەردەوام، رێگایەك بۆ ژیان، خویەکی ئەقڵی و یان پلانێکی تەواو لەبەرچاو بگریت.

دەبێ ئەو شتانەی کە هەتن بیانناسیت و لە سەرکێشییەکانی رێگە ئاگادار بیت. دەبێ بتووانیت تواناکانی خۆت بەشێوەیەکی بەرپرسانە و عاشقانە بگریتە بەر تا لە سامان و بەختەوەریی خۆت تێبگەیت.

–بۆ هێنانەکایەی خۆشگوزەرانیی دارایی تەواو، دەبێ ئەو هۆکارانەی لە ژیانی تۆدا کەموکوڕی دەهێننە کایەوە بناسیت و پاشان فێر بیت چۆن

بەشێوەیەکی بەردەوام ببیتە خاوەنی ئەو بەها، بیروباوەڕ و هەستانە کە بۆ گەیشتن بە سامان و پارێزگاری لێکردنی پێویستن.

ئینجا ئامانجەکانی خۆت دیاری بکە و خەون و ئاواتەکانی خۆت بە لەبەرچاوگرتنی بەرزترین ئاستی خۆشگوزەرانی ساز بدە تا ئارامی و ئاسودەییت بۆ دابین بکەن. بە شادییەوە چاوەڕوان بە بۆ هەبوونی هەموو ئیمکانات و نیعمەتەکانی ژیان.

(بەهاکانی شارەزایەتی خۆت زیاد بکە)

–کلیلی گەیشتن بە سامان ئەوەیە کە بەهادارتر بیت. ئەگەر شارەزایەتییە پێویستەکانت هەبێت و خاوەنی توانای پێویست و لێهاتوویی زۆرتر و زانیاریی تایبەتمەندتر بیت کە بتوانیت ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە زۆربەی کەسەکان ناتوانن ئەنجامی بدەن و یان بیرکردنەوەت ئەفرێنەرانە بێت و لە ئاستێکی گەورەتردا خزمەت بکەیت، دەتوانیت سامانێك بەدەست بێنیت کە هەرگیز پێشبینی بەرجەستەبوونیت نەکردووە.

–تاکە رێگای گرنگ و کاریگەر بۆ زیادکردنی داهات ئەوەیە کە ئامرازێك دابهێنیت کە بەشێوەیەکی بەردەوام بەهای ژیانت زیاد بکات، بۆ نموونە بۆچی داهاتی پزیشکێك لە هی دەرگاوانێك زیاترە؟

وەڵامەکە ئاسانە. پزیشك بەها زیاد دەکات. ئەو هەوڵی زیاتر دەدات و تواناکانی خۆی زیاد دەکات. بەپێی ئەو یارمەتییەی دەیداتە ئەوانیتر و ئەو بەهایەی کە دەیخاتە سەر ژیانی ئەوان، خودی ئەویش زۆر بەهادار دەبێت.

هەر کەسێك دەتوانێت دەرگایەك بکاتەوە، بەڵام پزیشك دەرگاکانی ژیان بەڕووی ئێمەدا دەکاتەوە.

(هەموو رۆژێك بیرکردنەوەت پابەند بکە بە راکێشانی سامانەوە)

–هەر کاتێك بڕیار دەدەیت ئۆتۆمبێلێکی تایبەت بکڕیت، لەناکاو بۆ هەر کوێیەك بچیت هاوشێوەی ئەو ئۆتۆمبێله دەبینیت. له هەر کەسێك ورد دەبیتەوە کە ئەو ئۆتۆمبێلەی هەیە. **بەشێك لە ئەقڵت تایبەتە بە تەرکیز و سەرنجدان کە بە رێکخستنی ئامانجەکانت، ئەم بەشە چالاك دەکەیت.**

–مرۆڤەکان لە ئەقڵی خۆیاندا بێگەردییان هەیە و ئەم بێگەردییە تەنیا رێگە بە بەشێك لە زانیاریی دەوروبەری دەدات بێتە ناو مێشکەوە. ئەو بەشەی کە دێتە ناو مێشکەوە هەر ئەو بەشەیە کە تەرکیزمان لەسەری بووە. بۆیە تۆ بە دیاریکردنی ئامانجێك کێشەی بێگەردیی ئەقڵت دەگۆڕیت و هەر ئەو زانیارییە دێنیتە ناو مێشکتەوە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت پێویستت پێیەتی.

–ئەگەر رۆژێك لە رۆژان ئامانجی خۆت دیاری بکەیت، ئەقڵت پابەند دەبێت. هەموو سەرنجت دەچێتە سەر ئەم ئامانجە و بێ ئەوەی کە تەنانەت خۆت ئاگادار بیت، ئەقڵت بەردەوام لە بۆسەی دەرفەتە ئاڵتوونییەکاندایە کە هەمووان لە ژیاندا دەیانبێ.

–رێگە بدە بڵێم من چۆن چۆنی بیرکردنەوەم بۆ سامان پابەند کردووە. بڕوام وایە کە هەمووان دەتوانن پارەی زۆرتر پەیدا بکەن، چونکە بەرەکەتی

خودا لە ژیانی هەمووان‌دا هەیە و منیش بەرەو لایەک بەکێش دەکات کە تیایدا نیعمەت بەرفرەیە.

–خوداوەند وەڵامگۆی پێداویستییەکانمە و وەڵامێکی ئامادەی بۆ هەر کام لە پێداویستییەکانم هەیە.

–من چەندان جار ئەم رستانەم لەبەر خۆمەوە دووپات کردووەتەوە. کاتێك لە کەناری دەریا پیاسە دەکەم و لە هەموو جەستەمدا هەست بە چالاکی و زیندوویی دەکەم، لە ئەقڵی خۆمدا دەپرژێمە سەر ئەم رستانە.

–ئەم کارە یەکێك بووە لە گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی لە ماوەی دوانزە مانگدا لە مایەپوچێکەوە ببمە ملیۆنەرێك. **چونکە من هەستی پێویستبوون بە سامان لە تەواوی جەستەمدا هێناوەتە کایە، بەجۆرێك کە ئەم هەستە بەشێك بێت لە هەر خانەیەکی جەستەم.**

–هەموو خانەکانی جەستەی من خوازیاری ئەم ئامانجە بوون و هەر بارودۆخێك کە بۆ گەیشتن پێی پێویست بوون، بەکێشی دەکردن. لەوانەیە لە دیدی تۆدا کەسێکی نائاسایی و بڕوام بە ئەودیو سروشت هەبێت، **بەڵام هەر کەسێکی سەرکەوتوو کە تاوەکو ئێستا بینیبێتم، ئاستێکی سەرکەوتنی بۆ خۆی دیاریکردووە و بۆ گەیشتن پێی، خۆی پابەند کردووە.**

–باوەڕ بکە لێهاتوویی ئەو شتەت هەیە کە بەدوای بەدەستهێنانیدا وێڵیت، بەو مەرجەی کە بۆ بەدەستهێنانی هەوڵ بدەیت.

بەشی دەیەم

موعجیزەی (خۆگری) و (پایەداری)

لە راستیدا دنیا ئێمە دەخاتە ناو جۆغزی تاقیکردنەوەوە تا بزانێ ئێمە تا چ ئەندازەیەك لە گەیشتن بە ئامانجمان جێگیر و پایەدارین. تەنیا ئەوەندە بەسە کەمێك (پایەداری) و (بەرەنگاری) بخەینەڕوو.

ئەم وتارە بەشێکە لەو وتارانەی کە ئەنتۆنی رۆینز بۆ کۆمەڵێك کارمەندی هێڵی چاککردنەوە و پاراستنی هێڵە ئاسمانییەکانی ATW و لەسەر بانگهێشتی بەڕێوەبەرانی ئەم کۆمپانیایە بۆ کەمکردنەوەی خەرجیی چاککردنەوە و بەهێزکردنی رۆحیەی کاری ئەندازیار و تەکنیکییەکان لەم بەشەدا، پێشکەشی کردووە.

(چارەیەکمان نییە جگە لە سەرکەوتن)

من ئەمڕۆ بە چەند زاراوەیەك ئاشنا بووم کە زۆر بەلامەوە سەرسوڕهێن بوون. زاراوەیەکیان بریتی بوو لە (بەرگەگرتن بەرانبەر هەڵە)، بەو مانایەی کە لە سیستەمە هەستیار و گرنگەکانی وەکو فرۆکی هەمیشە هەر ئەرکێك لە ئەرکەکان لانی کەم بە دوو بەش دەسپێرن کە یەکێکیان رۆڵی یەدەك بە ئەستۆ دەگرێت تا ئەگەر بەشی یەکەم لە کار کەوت، دووەمیان درێژە بە کارەکە بدات و سەرەنجام بەرگەگرتن لە بەرانبەر تێکڕای کۆمەڵەکە لە بەرانبەر قەیرانەکان و تێکچوونەکاندا بگاتە ئەوپەڕی. منیش خۆم هەمیشە بە هاوسەرەکەم دەڵێم پاشکەوتەکانمان لە بوارێکی تایبەتدا قفڵ نەکەین و لە حسابێکی تایبەتدا هەڵینەگرین کە ئێستا تێدەگەم بۆ ئەوەی بزانم، خەریکی ئەوە بووم ئاستی تەحەمولکردنی تێکچوونی ئابووریی خێزانم بەرز بکەمەوە.

زاراوەیەکی تر ناوی (شایستەیی دڵنیایی) بوو کە یەکێك لە پسپۆڕان وتی بەهۆی هەستیاریی بابەتی چاککردنەوە و پاراستن، کەڵك لەو پارچانە

وەردەگیردرێت کە ئاستی تێکچوونیان زۆر نزم بێت. بەڵام بابەتی باسەکەی ئێمە ئەمڕۆ شتێکە بەناوی **خۆگری و چنگ گیرکردن!**

لە سەرۆکی ئەندازیارانی بەشی چاککردنەوەم پرسی: (ئەگەر بە هەموو شێوازەکان و شێوازە رێکوپێك و هەنگاوبەهەنگاوەکانیش دیسان بەهۆکارێك لە هۆکارەکان تێکچوونێك نەدۆزرایەوە چی دەکەن؟) لە وەڵامدا وتی: (ئەوەندە مکوڕ ئەبین و چنگ گیر ئەکەین تا دەیدۆزرێتەوە. کەموکوڕی هیچ چارەیەکی نییە جگە لە دەرکەوتن! چونکە ئەگەر نەدۆزرێتەوە فرۆکەکە ناتووانێ لە زەوی بەرز بێتەوە و هەموو کۆمپانیا مایەپوچ دەبێت).

هاوڕێیان وتیان ئەم سەرۆکەی ئەندازیاران لە رووی داراییەوە دووچاری کێشە بووەتەوە و خێزانەکەی لەسەر لێواری هەرەسدایە و من پێم سەیرە کەسێکی وەها بەم رۆحیەتەی مکوڕی و خۆگرییەوە دەرەقەتی پرسی زۆر سادەتری وەکو بەدەستهێنانی داهاتی زۆرتر و یان پاراستمی بونیادی خێزان نەیەت! ئەو وەڵامەی کە پێیانم دایەوە یەك رستەیە: (ئەو لەم بارودۆخانەدا کەمتر چنگی گیر دەکات!) و **هۆکاری شکستەکەی لەم بوارانەشدا هەر ئەمەیە.**

گرنگ ئەوە نییە چەنێك دەزانیت. گرنگ ئەوە نییە چەنێك عەشق و ئارەزووت هەیە بۆ گەیشتن بە ئامانج. تەنانەت گرنگیش نییە پێشتر چەند ملیۆن جار هەوڵتداوە و زەحمەتت کێشاوە. لەکاتێکدا کە هەموو ئەمانە زۆر گرنگن.

ئەگەر تۆ پابەند بیت، هەمیشە رێگەیەك هەیە.

بەڵام شتێکی تریش هەیە کە ئەگەر نەبێ، کەمترین با دەتووانێت هەموو ئەم عەشق و زەحمەتە بداتە بە زەویدا. هۆکارێك کە کاتی رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کۆسپە نائومێدکەر و لادەرەکاندا، بەرەو پێشەوە دەمانبەن، شتێك نییە جگە لەو ئاستەی مکوڕی و پێداگری کە ئەیدەین بە بابەتەکە.

من خۆم مرۆڤێکی جیڕ و مکوڕم. هاوسەرەکەم دەڵێت خوا نەکات تۆنی بە شتێکەوە بیگرێت، ئیتر مەحاڵە پێی نەگات. تەنانەت ئەگەر بشمەوێت هەر لەم هەفتەیەدا چاوم بە سەرۆك کۆمار بکەوێت ئەوەندە ئەم دەرگا و ئەو دەرگا دەکوتم و رێگەچارەکان تاقی دەکەمەوە تا دواجار سەرکەوتوو دەبم! تەنانەت ئەگەر هەزار جاریش بەر زەوی بکەوم، دیسان بۆ هەزارویەکەمین جار هەڵدەستمەوە و بەهیچ شێوەیەکیش گرنگ نییە بۆ کە هەزار جار کەوتووم بە زەویدا. ئەم جیڕبوون و مکوڕ بوونە بووەتە بەشێك لە تایبەتمەندیی رەفتاری و خودیی من، و سەیریش لەوەدایە کە نەك تەنیا من، بەڵکو هەر مرۆڤێکی سەرکەوتوو کە تاوەکو ئێستا بینیوومە، ئەم تایبەتمەندییە لە بوونیدا رەنگی داوەتەوە.

کاتێك ئامانج، روون و دیار بێت و مرۆڤ لە راستبوونی ئەو رێڕەوەی کە هەڵیبژاردووە و ئەو بڕیارەی کە دەیدات دڵنیا بێت، ئیتر تۆرەی چنگ گیرکردن دێت. دەبێ ئەم جیڕبوون و سەرسەختییە ئەوەندە درێژە بکێشێت کە بمانگەیەنێتە مەنزڵ. **ئیتر لەم میانەدا رێگەیەکی دووەم بوونی نییە.** دەبێ بگەمە وەڵامەکە! و وەڵامەکە هیچ چاری نییە جگە لە دەرکەوتن، هەروەکو ئەندازیارەکە وتی: (کەموکوڕی چاری نییە هەر ئەبێ دەرکەوێ!) دەبێ بدۆزرێتەوە! باجەکەی هەرچییەك بێت! تەنانەت ئەگەر پێویست بێ ملیۆنان جار دووبارە رێگاکە لە سەرەتاوە و پارچە بە پارچە تاووتوێ

دەکەینەوە، دەبێ کەموکوڕی لە شوێنێك دەرکەوێ. ئەو مکوڕییەی هەمانە دیاری دەکات! و **من تاوەکو ئەمڕۆ هیچ شتێکم نەبینیووە کە لەبەرانبەر جیڕی و سووربوونی مرۆڤە سەرکەوتووەکان بتوانێ بەرەنگاری بکات.**

بەڵام خاڵەکە لێرەدایە کە زۆرجار مامەڵەی گونجاو لەگەڵ منالانی کەللە ڕەق و جیڕدا ناکرێت. کاتێکیش کە کەمێك گەورەتر دەبن بە دانەپاڵی سیفاتی وەکو دەمارگیر و لاسار، چەمکێکی جوانی وەکو جیڕبوون! بچوك و بێ نرخ هەژمار دەکرێت، ئەمەش کە وا نییە و گیربوون و ملنەدان و چوارمشقی دانەنیشتن جیاوازە لە دەمارگیریی کوێرانە و لاساری و گوێ کەڕکردن.

بۆ هەر ئەندازیارێك دەبێ پاراستنی ناوەندی خێزان ئەوەندەی دۆزینەوەی کەموکوڕیی فرۆکە گرنگ بێت. دەبێ بەو شێوەیەی کە لە شکست لە دۆزینەوە و نەهێشتنی کەموکوڕی نائومێد نابێت، لە بیستنی وەڵامی نێگەتیڤیش لە ژینگەی خێزاندا مل بۆ هەلومەرج نەدات و ڕێگە نەدات چارەنووسی ژیانی هاوسەرێتییەکەی بە جیابوونەوە و لەناوچوون کۆتایی بێت. دەبێ ئەو بۆ پارێزگاریکردن لە حەرەمی خێزان جیڕ بێت، مکوڕ بێت و تەنانەت ئەگەر پێویست بکات بە مکوڕبوونی بەردەوام، تەنانەت ئەگەری جیابوونەوە لە ئەقڵی لایەنی بەرانبەر بسڕێتەوە.

ئەگەر دەتەوێ لە کارەکەتدا سەرکەوتوو بیت، دەبێ بڕیار بدەیت کە کاتێك بڕیار دەدەیت کارێك ئەنجام بدەیت، هەرگیز پشتی تێنەکەیت.

تەنانەت ئەگەر بارودۆخ بەپێی ویستی تۆ بەرەوپێش نەچوو و جیابوونەوەش هەر روویدا، دیسان دەبێ هەوڵ بدەیت دووبارە ناوەندی خێزان بگەڕێنیتەوە شوێنی یەکەمی.

ئەم جۆرە چنگ گیرکردنە بۆ زۆر کەس سوک کردن و بێ سەنگ کردن و وردبوونی کەسایەتییە، بەڵام لە راستیدا دەربڕی شتێکی زۆر بەرزتر و بەهادارترە کە من ناوی دەنێم **(ئیرادەی سەرکەوتنی حەتمی). لە راستیدا کەسی سەرکەوتوو بەم شێوەیەی چنگ گیرکردن پیشانی دەدات کە بڕیاری سەرکەوتنی داوە و ئەم بڕیارەش لە قووڵایی بوونییەوە و بەشێوەیەکی جدی و بەشێوەیەکی نەمر و نەگۆڕ دراوە.**

(ئیرادەی سەرکەوتنی حەتمی): کاتێک (دەبێ) لەکاردا بێت رێگاکەشی دەدۆزرێتەوە.

ئایا پێت وایە رێگرییەکانی سەر رێگای مرۆڤە گەورە و سەرکەوتووەکان لەگەڵ ئەو رێگرییانەی کە لەبەردەم من و تۆدا دەردەکەون جیاوازە؟ بزانە بەهیچ شێوەیەك وەها نییە! **ئەو مرۆڤانەی کە ئێستا بە سەرکەوتوو کامەرانیان دەزانین، لە راستیدا لە هەموو رۆژێکی ژیانیاندا رووبەڕووی کۆسپی پەیتا پەیتا سەختتر و مەزنتر بە کۆسپەکانی ژیانی ئێمە دەبنەوە.** بەڵام ئەم کەسە هەمیشە سەرکەوتووانە، جیاوازییەکی بنچینەییان لەگەڵ ئێمەدا هەیە و ئەویش ئەوەیە کە ئیرادەی پەڕینەوە لە کۆسپ تیایاندا بەهیچ شێوەیەك کز و لاواز نابێت. بە پێچەوانەوە، ئەوان بە بینینی کۆسپ،

سەرسەختتر و بەرەنگارتر دەبن و هێزی سەرسەختی و جێڕبوون تیایاندا چەند قات زیاد دەبێت.

مرۆڤە ئاساییەکان کاتێك ڕوبەڕووی کۆسپێك دەبنەوە و یەکەمین زەبر بەر جەستە و ڕۆحیان دەکەوێت، خێرا لەسەر زەوی دادەنیشن و پاشەکشە دەکەن و ڕێگایان دەگۆڕن و تەنانەت بیرکردنەوەیان دەگۆڕن، بەڵام کەسی سەرکەوتوو و جێڕ؛ بە پێچەوانەوە، وێڕای ئەو زەبرەی بەری کەوتووە، دەستبەجێ لە شوێنی خۆی هەڵدەسێتەوە و ڕێگەیەکی تر بۆ هێرشکردنە سەر کۆسپ دەدۆزێتەوە و هێرشەکە دووبارە دەکاتەوە. ئەو چنگ گیر دەکات و بەر زەوی دەکەوێ. چنگ گیر دەکات و دیسان بەر دەبێتەوە تا سەرەنجام ڕێگەیەك دەدۆزێتەوە و بە برینداریيەوە خۆی دەگەیەنێتە ئەودیوی کۆسپەکە. پاشان هەڵدەسێتەوە و دووبارە ئیرادەی بەرەوپێشچوون لە خۆیدا زیندوو دەکاتەوە و بەرەوپێش دەچێت و سەرەنجام دەگاتە شوێنی مەبەست و سەرکەوتوو دەبێت.

بەپرسی ئەندازیاران و یان هەر یەکێك لە ئێوە دەتوانێت لە کاروباری دارایی خۆیدا هەر بەم شێوازەی چنگ گیرکردن و دانەنیشتن و مل نەدان، بگەنە بەرەوپێشچوونی گەورە. **تۆ دەتوانیت لە ڕێگەی دیاریکردنی کتومتی ئاستی ئەو سامانەی کە دەتەوێ هەر ئێستا ئیرادەی دەوڵەمەندبوون لە دڵی خۆتدا بکەیتە بڕیارێکی ناوەکی و جدیی بەهێز.** پاشان بە مکوڕی و بە ئومێدەوارییەوە و بە چنگ گیرکردن و بە زمانێکی سادە بەرەو ئامانجی دیار و نموونەیی خۆت هەنگاو بنێیت.

مرۆڤێك کە چنگ گیر دەکات مل نادات و پاشگەز نابێتەوە. ئەو دوای هەر بەربوونەوەیەك دەستبەجێ ڕاست دەبێتەوە و دووبارە دەست دەکاتەوە بە

بەرەوپێشچوون بەرەو ئامانجەکەی. ئەو سەرکەوتووە نەك لەبەر ئەوەی کە زانینێکی زۆری هەیە و یا ئامانجێکی باڵای هەڵبژاردووە، بەڵکو سەرکەوتووە چونکە چنگ گیر دەکات و مکورە و تەنانەت بۆ ساتێکیش بیر لە جێهێشتنی گۆڕەپانەکە ناکاتەوە.

کۆسپەکان هیچ چارێکیان نییە جگە لە تێکشکان لەبەردەم ئەم مرۆڤە کۆڵنەدەرانەدا، هەروەکو سەرۆك ئەندازیارەکە دەیگوت، کەموکوڕی هیچ چاری نییە جگە لە ئاشکرابوون.

سەرۆکی ئەندازیاران وتی ئەگەر کەموکوڕی نەدۆزرێتەوە، هیچ فڕۆکەیەك نافڕێت و ئەم کۆمپانیایەی فڕۆکەوانی بە تەواوی مایەپوچ دەبێت. هەر بۆیە کەموکوڕی چارەیەکی نییە جگە لە دەرکەوتن. لە ژیانی ئاساییشدا دەبێ تۆ هەر بەم شێوەیە رووبەڕووی کێشە و کۆسپەکان بیتەوە. **رووبەڕووی کێشەکان بەرەوە و بە دڵنیایی و هێزەوە بڵێ بە هەموو توانا و ئیرادەمەوە مەبەستمە لە کۆسپەکان رەت ببم و ئامادەم لەم رێڕەوەدا هەزاران جار بەر بیمەوە.**

بە کۆسپەکەی بەردەمت بڵێ ژمارەی بەربوونەوەکان بەهیچ شێوەیەك گرنگ نییە بەلاتەوە. لە بەرانبەردا بە چنگ گیرکردنە بەردەوامەکانی خۆت ئەو دڵنیاییە دەدەیتە کێشە و رێگرییەکانی بەرانبەرت کە سەرەنجام رۆژێك لە رۆژان ئەیانبڕیت. هەر کە تایبەتمەندییەکی وەها لە بوونی خۆتدا بونیاد بنێیت، رێڕەوی سەرکەوتنی بەردەوامی تۆ خۆش دەبێت و تۆ دەبیتە مرۆڤێکی هەمیشە سەرکەوتوو.

—من باوەڕم وایە کەسێکی ناوازەم، بەڵام تایبەتمەندیی من لە واقیعدا بریتییە لە بینایی، خۆگری و ئەنجامدانی هەر کارێك بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەم.

ئەگەر ماوەیەك لەگەڵ مندا بەسەر ببەیت، بۆت دەردەکەوێت کە راست ئەڵێم و خاڵەکەش هەر لەمەدایە! بەڵام ئەمە بەهرەیەك نییە کە خودا تەنیا بە منی دابێ. هەموومان بەهرەی وەهامان هەیە. **هەبوونی ئارەزوومەندیی قووڵ بۆ سەرکەوتن لە ئەنجامدانی کارەکاندا بەهرەیەکە. پێداگری و خۆڕاگری، ئەویش لە هەلومەرجێکدا کە هەموو کەسێکی تر مل ئەدەن، بەهرەیەکە.**

(هیچ سەرکەوتنێکی پایەدار بەبێ خۆڕاگری، بەرهەم نایەت)

—کەسانی سەرکەوتوو ئیمانیان بە هێزی خۆڕاگری هەیە. باوەڕێك هەیە کە تەقریبەن هەمیشە لەگەڵ هەموو سەرکەوتنێکدایە و ئەویش خۆڕاگرییە.

—هیچ سەرکەوتنێکی گەورە بەبێ خۆڕاگی و سەرسەختیی بێ وچان مەیسەر نابێ. ئەگەر بڕوانیتە ئەو کەسانەی کە لە هەر بوارێکدا بێ سەرکەوتوو بوون، ئەبینیت کە ئەوان مەرج نییە باشتر، هۆشمەندتر، خێراتر و بەهێزتر بووبن لەوانیتر، بەڵکو خۆڕاگرییەکی زیاتریان هەبووە.

—(ئانا پاولوفا)ی سەماکەری بالێی روسی، جارێکیان وتی: (رازی سەرکەوتن ئەمەیە: **ئامانجێك بەبێ وچان سۆراخ بکە**) و ئەمە فۆرمولی سەرکەوتنی کۆتاییە: ئامانجی خۆت بناسە، شێوازە کاریگەرەکان بەمۆدێل بکە. دەستبەکار بە، کارەکان کۆنترۆڵ بکە تا بزانیت گەیشتوویتە کام

ئەنجامانە و شێوازی کارەکە بە بەردەوامی چاك بکە تا بگەیتە خواستی خۆت.

–جیاوازی وەرزشکاران، لەرووی لێهاتوویی جەستەییەوە ئەوەندە گرنگ نییە، ئەو شتەی کە وەرزشکارانی باش لە قارەمانە گەورەکان جیا دەکاتەوە ئاستی ئیرادە و خۆڕاگرییانە.

–گوزارشتی (هەرچۆنێك بێ) گرنگە. کەسانی سەرکەوتوو هەرچۆنێك بێ سەرکەوتوو دەبن و ئەمەش لەو تایبەتمەندییانەیە کە ئەوان لە کەسانی تر جیا دەکاتەوە.

–زۆر کەس پێم دەڵێن: (بۆ سەرکەوتن، ملیۆنان ڕێگەم تاقی کردوونەتەوە و هیچ کامیان کاریگەر نەبوون!) یان (هەزاران ڕێگەم بڕیووە!)

–لەم بارەیەوە زۆر باش بیر بکەرەوە. دەشێ سەد جار و تەنانەت دەیان جاریش بۆ هێنانەکایەی گۆڕان هەوڵت نەدابێت. زۆربەی خەڵکی هەشت، نۆ و یان دە جار بۆ گەیشتن بە مەبەست هەوڵ دەدەن و لەبەرئەوەی سەرکەوتوو نابن، دەست لە هەوڵدان هەڵدەگرن.

سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی کارێکی گەورەدا لە گرەوی کارپێکردنیدایە.

–رازی سەرکەوتن ئەوەیە کە بزانیت چ شتێك لە هەمووی گرنگترە بۆت. ئەو کاتە دەست بدەرە هەوڵێکی مەزن تا ژیان هەموو ڕۆژێك باشتر بکەیت، تەنانەت ئەگەرچی هەوڵەکانیشت لە سەرەتادا بێ بەرهەم دیار بێ.

—بە بۆچوونی من زۆربەی خەڵکی تەنانەت تاقەتی بیستنی بیست جار وەڵامی نێگەتیڤیشیان نییە، چ جای ئەوەی سەد یان هەزار جار! لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ جار ئەمە تاکە هۆکاری سەرکەوتنیانە.

—ئەگەر بڕوانیتە سەرکەوتووترین پیاوانی مێژوو، شتێکی هاوبەش لەنێوان هەموویاندا دەدۆزیتەوە: ئەویش ئەوەیە کە لە وەڵامی نەرێ ناترسن. وەڵامی نێگەتیف قبوڵ ناکەن و رێگە نادەن هیچ هۆکارێك لە کردەیی کردنی تێڕوانینەکان و ئامانجەکانیان پاشگەزیان بکاتەوە.

(هەموو مرۆڤە مەزنەکانی دنیا کەسانی مکوڕ بوون)

—هێزی تاکەکەسی ئەوەیە کە لە هەر کارێکدا خۆڕاگریت هەبێت. هەر جارێك کردارێك ئەنجام دەدەیت، خاڵێکی تازە فێر دەبیت و رێگەیەك دەدۆزیتەوە تا هەمان کار جاری دواتر باشتر ئەنجام بدەیت.

—بۆ سەرکەوتن دەبێ رۆحیەیەکی مکوڕت هەبێت.

—ئەگەر لە ژیاندا خوازیاری شتێکی بەهاداریت، ناچار دەبێ بەرگەی رەنج و زەحەتی کورت مەودا ببیت تا بگەیتە خۆشییە درێژخایەنەکان.

رەنج و چێژە کورت مەوداکان هەڵدەسەنگێنین، لەکاتێکدا کە بۆ سەرکەوتن لە ژیان و گەیشتن بە ئامانجی بەهادار دەبێ دیوارەکانی رەنج و چێژی کورت مەودا بڕوخێنیت و رێگەی خۆت بەرەو چێژە گەورەترەکان، پایەدارترەکان و درێژخایەنترەکان بکەیتەوە.

— **نیشانەی قارەمانان خۆڕاگری و بەردەوامییە.**

— چۆن چۆنی کوڕێکی گەنجی وەکو من کە شتێکی جگە لە دیپلۆمی ئامادەیی نەبوو، توانی گۆڕانگارییەکی وەها مەزن بێنێتە کایەوە؟

– وەڵامەکە ئاسانە: دەمتووانی پرەنسیپێك بەخەمە کار ئەمڕۆکە بە (چڕکرکردنەوەی هێزەکان) ناوی دەبەم. **زۆربەی خەڵکی نازانن ئەگەر هەموو هێزەکانی خۆیان لە تاکە لایەنێکی ژیانیاندا چڕ بکەنەوە، دەستبەجێ چ هێزێکی مەزنیان دەبێ.**

–تەرکیزی کۆنترۆڵکراو، وەکو تیشکە لێزەر وایە کە هەموو ئەو بەربەستانە دەبڕێ کە بە رواڵەت هیچیان پیا تێناپەڕێت.

–کاتێك بیرکردنەوەی خۆت بەشێوەیەکی بەردەوام بۆ باشکردنی بابەتێك چڕ دەکەیتەوە، ئاستێکی بێ هاوتا بۆ باشکردنی ئەو بابەتە دەهێنینە کایەوە.

–ئەمەی کە زۆربەمان دەستمان بە خواستەکانی خۆمان ناگات، هۆکارێکیئەوەیە کە خاڵی تەرکیزی خۆمان بەباشی ئاراستە ناکەین و هەرگیز هێزەکانی خۆمان چڕ ناکەینەوە. لە راستیدا بڕوام وایە کە زۆربەی خەڵکی لەبەر ئەوە لە ژیاندا شکست دێنن کە دەپرژێنە سەر پرسە کەم بایەخەکان و تیایاندا نغرۆ دەبن.

–ئەگەر دەتەوێ لە کارەکەتدا سەرکەوتوو بیت، بە قووڵی خواستی خۆت لەبەرچاو بگرە و بۆ گەیشتن پێی درێغی لە ئەنجامدانی هیچ کارێك مەکە.

زۆربەی کات شتێك کە لە کورت مەودا دا نامومکین دیارە، ئەگەر پایەدار بیت، لە دوورمەودا دا ئاسان دەبێت.

ئەم بابەتە بەشێکە لە وتارەکانی ئەنتۆنی رۆبنز کە پێشکەشی بەڕێوەبەرانی ئاستی ناوەندی کۆمپانیای ئۆتۆمبێلسازیی گرنگی ئەورووپا و ئەمریکای کردووە لە ئەیالەتی فلۆریدا.

(بنچینەی کار: کارە بنچینەییەکە تێبگە)

ئەو بابەتەی کە ئەمڕۆ ئەیخەمە رووی ئێوە، دەبێ خودی تۆ لە بەشە جیاوازەکانی ژیاندا هەر چۆنێك کە بە باشی دەزانیت بە شێوە جیا جیاکان بیخەیتە کار. کاریگەری و ئەو ئەنجامە سەرووئاساییانەش لە رەهەندە جیاجیاکانی ژیانی کەسی و پیشەیی خۆتدا ببینە.

من ئەم بابەتە زۆر سەرنجڕاکێش و گشتگیرە ناو دەنێم (ڕاوی بنچینەیی کارێك). لەسەر ئەم ناونیشانەوە دەکرێ تا ئاستێکی زۆر بابەتی سیمینارەکە تێبگەین، بۆ نموونە وایدابنێ داوا لە تۆ دەکەن ئۆتۆمبێلێکی کەم مەسرەف و ئاسودە و نایاب و نرخ گونجاو دیزاین بکەیت. (بنچینەی کار) لێرەدا ئۆتۆمبێلە و کاتێك تۆ سەرنج و تەرکیزی خۆت دەخەیتە سەر بەرەوپێشبردنی پرۆژەی دروستکردنی ئۆتۆمبێل، گریمانەکانی بابەتەکە، وەکو میکانیزمەکانی سوودوەرگرتنی ئابووریانە لە سوتەمەنی و مادەی سوك و هەرزان و هاوشێوەی ئەمە گرنگی پەیدا دەکەن. بۆ نموونە وایدابنێ کە بۆ ئامادەکردنی نانی ئێوارە گۆشت پێویستە. کاتێك لە ماڵ دەچیتە دەرەوە، دەتوانیت کاری لاوەکی وەکو چاککردنەوەی ئۆتۆمبێل، کورتکردنی چیمەن یان کڕینی گۆرەوی و پێڵاو ئەنجام بدەیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە دیاری بکەیت کە تۆ بە مەبەستی دابینکردنی کەرەستەی بنچینەیی و پێویست بۆ

ئامادەکردنی نانی ئێوارەی خێزان دەچیتە بازاڕ و پێویست ناکات هەموو کاتی خۆت تەرخان بکەیت بۆ فیتەرێکی گونجاو بۆ ئامێری کورتکردنی چیمەنەکە.

دەشێ بڵێیت ئەم بابەتە تەواو حاشاهەڵنەگر و روونە و هۆکارێك نییە بۆئەوەی کە سیمینارێکی دوو سەعاتی بۆ ئەم کارە تەرخان بکەین، بەڵام خاڵی گرنگ ئەوەیە کە **لە ژیانی رۆژانەی من و تۆدا ئەم بابەتانە لاوەکی و ناپێویستن کە بەسەر ئێمەدا زاڵ بوون و دەبنە هۆی ئەوەی کە لە خودی ئەو کارانەی کە دەبێ بیانکەین غافڵ بین و دووچاری کەمیی کات و فشاری دەروونیی بێ هۆ ببینەوە.**

بیرمە کە لینداى کچی یەکێك لە هاوڕێ نزیکەکانم دووچاری ئەم کێشەیە بووەتەوە و بەهۆی ئەم بابەتەوە دوو جار لە تاقیکردنەوەی داخلبوونی کۆلێژ رەفز کرابووەوە. هەفتەیەکی مابوو بۆ تاقیکردنەوەی سێیەمی کە چوومە سۆراخی هاوڕێکەم و ئەو کاتە بە شکڵ و روخساری لینداى کچی ئاشنا بووم.

> **خاڵی گرنگ ئەوەیە کە لە ژیانی رۆژانەی من و تۆدا، ئەم بابەتانە لاوەکی و ناپێویستن کە بەسەر ئێمەدا زاڵ بوون و بوونەتەهۆی ئەوەی کە ئێمە غافڵ بین و دووچاری کەمیی کات و سترێس و فشارە دەروونییە بێ هۆکارەکان ببینەوە.**

کاتێك چوومە ژووری لیندا، سەیرمکرد ئەو سەرقاڵی رێکخستنی گیتارەکەی خۆیەتی و چەندین سەعات کاتی خۆی بۆ ئەم کارە تەرخان کردووە. لە لیندام پرسی ئاخۆ ناتوانێت رێکخستنی گیتارەکە بخاتە دوای تاقیکردنەوەکە؟ ئەو وتی مرۆڤێکی هەستیارە و دەبێ هەموو کارەکان رێك و پێك بن تا بتوانێت بچێتە سۆراخی کاری دواتر.

بۆ لیندام روون کردەوە کە دەشێ واسواسیی ئەو لە پرژانە سەر کاروبارە فەرعی و لاوەکییەکان بتوانێ بەشێوەیەکی رێژەیی رۆحیەی نموونەیی خوازی و بێ کەموکوڕی ئەو رازی بکات، بەڵام لە بەرانبەردا، لەرووی خوێندن و زانستییەوە زیانێکی گەورەی لێدەدات. بە لیندام وت لەم هەفتەیەی کە ماوە بۆ سێیەمین تاقیکردنەوەی چوونە ناو کۆلێژ، وا چاوەڕێی لێدەکرێت کە خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە بکات و کارە لاوەکییەکان بەلاوە بنێت. مەسەلەکە لێرەدا ئەوەیە کە کار(ی بنچینەیی و سەرەکی) لەم ساتەدا بۆ لیندا ئامادەبوون بۆ تاقیکردنەوە و چوونە کۆلێژ و هەر جۆرە کات دانانێك بۆ کارە لاوەکییەکان وەکو کارێکی ناپێویست و لە راستیدا رووخێنەر و بێ سوود لەقەڵەم دەدرا.

کاتێك لیندا ئەم رستانەی لە من بیست زۆر نارەحەت بوو. ئەو هەستی دەکرد کە هێرش کراوەتە سەر سەربەخۆیی رەئیو ئازادیی کرداری ئەو و ئێمە چاوەڕێی ئەوەی لێدەکەین کە کوێرانە مل بۆ هەلومەرجی سەختگیرانەی ژینگە بدات. بەڵام کاتێك بۆ لیندامان روون کردەوە کە دەبێ ئەو پێش چەند مانگێك بە پلانرێژیی ورد کارەکانی ئەولەویەبەندی بکردایە و لەسەر بنەمای **(پرەنسیپی گرنگبوون) ئەنجامی بدانایە**، کەمێك هێمن بووەوە.

> **لە هەموو کاروباری ژیانی خۆیدا، لە هەموو ساتێکدا پرسیارێکی بنچینەیی لە خۆت بکە: ئێستاکێ ئەو بنەمایەی کار و چالاکیی بنچینەیی و گرنگ و یەکلاییکەرەوە کە لە ئاقاری ئامانجەکانمدا دەبێ ئەنجامی بدەم و دەتوانم ئەنجامی بدەم کامەیە؟**

خاڵی سەرنجڕاکێش ئەوەیە کە لیندا ئەو هەفتەیی کۆتایی زۆرێك لە کارە ناپێویستەکانی بەلاوە نا و هیمەت و کاتی خۆی بۆ تاقیکردنەوەکان تەرخان کرد و بە سەرکەوتووییەوە توانی بە نمرەیەکی بەرزەوە بچێتە کۆلێژ و لە بواری دڵخوازی خۆیدا درێژە بە خوێندن بدات.

ئێوەش دەبێ وەکو بەڕێوەبەرانی ئاستی سەرەوەی کارگەکانی ئۆتۆمبێلسازی ئەمریکا هەریەکە لە بەشەکەی خۆیدا هونەر و شارەزایەتیی دیاریکردنی کاری بنەڕەتی و گرنگت هەبێت و ئەم هەستە لە خۆت و کرێکارانی ژێر دەسەڵاتی خۆتدا بهێنیتە کایەوە تا ئەو کاتەی کە کاری بنچینەیی ئەنجام نەدراوە، سەرگەرمبوون بە کاری ناپێویست و لاوەکی، ئەنجامێکی لێ ناکەوێتەوە جگە لە کات و وزە بەفیڕۆدان.

. بەڵام ئێستا پرسیارێك دێتە ڕێ و ئەویش ئەوەیە کە چۆن چۆنی (کاری بنچینەیی)ی لەناو چالاکییە لاوەکی و تێکچڕژاوەکانی خۆمان بهێنینە دەرەوە و بپرژێینە سەریان.

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە سەرەتا دەبێ شارەزایەتیی پۆلێنبەندی لە خۆماندا تۆکمە بکەین. بۆ ئەم کارە وەرن با ڕاهێنانێك لەگەڵ خۆماندا ئەنجام بدەین و بۆ دەستپێکردنی کارەکە ئامانجەکانی خۆمان پۆلێن بکەین.

ئاشکرایە کە چالاکی و کار بۆ گەیشتن بە ئامانجی تایبەت ئەنجام دەدرێن و ئێمە کاتێك کە بتوانین ئامانجەکانی خۆمان لە ئاستی گەورەدا دیاری بکەین، دەتوانین کاری بنچینەیی و گەورەش لە ناوەرۆکیانەوە دەربهێنین. زۆرجار ئامانجی ژیان بەمشێوەیەی خوارەوە پۆلێن دەکرێن کە هەریەك لە ئێوە پەیوەست بە خولق و خو و ئارەزووی خۆتان دەتوانن ئەم پۆلێنبەندییە بگۆڕن:

١–ئامانجە پیشەییەکان ٢–ئامانجە خوێندکارییەکان ٣–ئامانجە مەعنەوییەکان ٤–ئامانجەکانی پەیوەست بە پەیوەندییە خێزانییەکان ٥–ئامانجی خۆشگوزەرانیی ژیان، وەکو شوێنی نیشتەجێبوون و ئۆتۆمبێل ٦–ئامانجی پەیوەست بە پاشەکەوت و پاڵپشتی دارایی ٧–ئامانجی پەیوەست بە سەلامەتی جەستەیی.

بەمشێوەیە تۆ دەتووانیت بۆ هەر بەشێك لە خەونەکانی خۆت ئامانجی گەورە پێناس بکەیت و ناو بنێیت. پاشان ئامانجەکان بەشێوەیەکی تەواوتر روون بکەرەوە، بۆ نموونە بڵێ لە بواری خوێندندا دەمەوێ لەم دەرفەتە زەمەنییەدا بگەمە ئەم ئاستە زانستییە و یان لە بواری پەیوەست بە سەلامەتی جەستەیی بڵێیت دەتەوێ لەم ماوەیەدا بگەیتە ئەو ئاستەی سەلامەتی جەستەیی.

ئێستا بۆ ئامانج و کاتی گەیشتن بەم ئامانجانە چالاکی بۆ خۆت لەبەرچاو بگرە. بۆ نموونە، ئەگەر کێشێکی زۆرت هەیە و دەتەوێ چەورییە زیادەکانی خۆت بتوێنیتەوە و مەبەستتە ئەم کارە بە جوڵە و وەرزش ئەنجام بدەیت، ئەوا دەبێ پەیوەست بەو کاتەی کە دەتەوێ ئەنجامگیری بکەیت، چەند سەعاتێك لە ماوەی هەفتەکەدا تایبەت بکە بە وەرزش. لەو سەعاتە تایبەتەدا، (بنچینەی کار)ی تۆ وەرزش و راهێنانەکانی جەستەیە، مەگەر ئەوەی کە چالاکیی گرنگ و پێویست تۆ بەشێوەیەکی کاتی لە ئامانجەکانی تر دوور بخاتەوە و وەکو (بنچینەی کار) لەو ساتەی ژیانی تۆدا دەربکەوێت.

ئەگەر بە باشی لەم شێوازە ورد بیتەوە بۆت دەردەکەوێت کە بە ئامانج دانانێکی دروست و ورد و کاتی هەڵسەنگێنراو و ناساندنی چالاکییە بنەڕەتییەکان، چیتر لە ژیانی تۆدا ئامانجی لابەلا و لاوەکی بوونیان نابێت و هەرچییەك کە هەن چالاکی پێویستن کە هەڵبەت بە بەراورد بە کێش و

قورسایی و ئاستی گرنگییەکەی، هەمیشە ئامانجێك لە بەرانبەر ئەوانەیتردا (زیاتر بنچینەی کار) و بنەڕەتیترە.

باشیی گەورەی پرژانە سەرکاروباری بنچینەیی پێش کاروباری لاوەکی، ئەوەیە کە بەدرێژایی کات فشاری دەروونی زۆر کەمتر دەخاتە سەر مرۆڤ، چونکە مرۆڤەکە هەست دەکات کارە سەرەکییەکەی ئەنجام داوە و ئەم چالاکییە لاوەکییانەش پەیتا پەیتا، بیێ ئەوەی کە زیانێکی جدی رووبەڕووی بێتەوە، قابیلی ئەنجامدانە.

زۆربەی خەڵکی نازانن ئەگەر هەموو وزەکانی خۆیان لەسەر لایەنێکی دیاریکراوی ژیانی خۆیان چڕ بکەنەوە، ئەوا دەستبەجێ هێزێکی مەزن دەکەوێتە بەردەستیان. تەرکیزی کۆنترۆڵکراو، وەکو تیشکی لێزەرە کە هەموو تەگەرەکانی بەردەمی دەبڕێت.

بەو پێیە، لێرە بەدوا لە هەموو کاروباری ژیانی خۆتدا، لە هەر ساتێکدا پرسیارێکی بنەڕەتی لە خۆت بکە و ئەم پرسیارە ئەوەیە بنچینەی کار و چالاکی بنەڕەتی و گرنگ کە هەنوکە دەبێ لە ئاقاری ئامانجەکانمدا ئەنجامی بدەم و دەتوانم ئەنجامی بدەم کامەیە؟ ئەگەر وەڵامی ئەم پرسیارە رازی کردیت ئەوا، **هەموو بەرنامە لاوەکییەکانی خۆت بوەستێنە و بپرژێرەرە سەر چالاکی بنچینەیی و بنەڕەتی. بەڵێنت ئەدەمێ کە بەم شێوازە سادەیە ئەتوانیت وەرچەرخانێکی گەورە لە ژیانی خۆتدا بهێنیتە کایەوە.**

ئازایەتی راستەقینە ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە خواستی خۆت هەموو کارێك ئەنجام بدەیت.

(کشۆکی و نەرمی، لە تایبەتمەندییەکانی کەسانی سەرکەوتووە)

حەتمەن دەزانیت ئەو فڕۆکەیەی کە دەیەوێ لە وڵاتی خۆیەوە بەرەو (هاوای) بفڕێت، دەستبەجێ لە شوێنی خۆیەوە ناگاتە مەنزڵ. ئاشکرایە دەبێ رێڕەوێك ببڕێت کە لانی کەم ٩٠٪ی کاتی گەشتەکەی لە فڕیندا بێت.

فڕۆکە چۆن دەگاتە مەنزڵ؟ باشە، سەرەتا دەبێ فڕۆکەوانەکە بزانێت بەرەو کوێ سەفەر دەکات. ئەو مەنزڵ باش دەناسێت ئەگینا هیچ کاتێك ناتووانێت هەنگاوی یەکەم هەڵێنێت. پاشان دەبێت مۆتۆری فڕۆکەکە داگیرسێنێت و بکەوێتە رێ و لە قۆناغی سێیەمدا دەبێ رێڕەوی خۆی هەڵبژێرێت.

ئەو بۆ ئەم کارەی کۆمپیوتەرێکی لەبەردەستایە کە پێی دەڵێت لە کوێیە، لە مەنزڵ دوورە یان لێی نزیك دەبێتەوە. بەم شێوەیە ئەو کاتێکی زۆر بە فێڕۆ نادات، چونکە هەر کاتێك لە رێگەی خۆی لابدات ئەوا کۆمپیوتەرەکە رێگەی پێشان دەداتەوە.

سەرکەوتووەکانیش وەهان. ئەوان باش دەزانن دەچنە کوێ. ئەوان دەزانن ئەگەر ئەو رێگایەی کە هەڵیانبژاردووە بیانباتە نادیار ئەوا دەبێ دەستبەجێ رێڕەوەکەیان بگۆڕن. ئەوان ئەوەندە رێڕەوی خۆیان بەلای چەپ و راستدا

دەگۆڕن تا لە (هاوای) دەنیشنەوە. ئەمەیە (فۆرمولی بچینەیی سەرکەوتن)ی بێسنوور.

–زۆرجار خەڵکی بەهۆی ترس لە شکست لە ژیانی خۆیاندا هیچ کارێك ناکەن و لە راستیدا ئەمە واتە شکست بە درێژایی تەمەن.

بەڵام کەسانی سەرکەوتوو، ئەو کاتەی کە تێدەگەن، ئەو شتەی ئەنجامی دەدەن سوودبەخش نییە. دەستبەجێ رێگەیەکی تر بۆ گەیشتن بە ئامانج هەڵدەبژێرن.

– لە رێگادا بەرەو سەرکەوتن، هۆشتان باش چڕ بکەنەوە، بزانن ئاخۆ ئەو بەرنامەیەی کە گرتووتانە بەر باش کار دەکات یان نا. هەر کە بۆتان دەرکەوت ئەنجامە دەستکەوتووەکان ئەوانە نین کە تۆ مەبەستت بوون، لە گۆڕینی رێڕەوەکەت مەترسە، نەرمی و کشۆکی لە تایبەتمەندییەکانی کەسێتی سەرکەوتوون.

–گەیشتوومە ئەو ئەنجامەی کە ئەگەر چەند جارێك هەمان کار چەند بارە بکەمەوە ئەوا چاوەڕێکردنی هەبوونی ئەنجامێکی باشتر کارێکی گەمژانەیە. دەبووایە دەست بدەمە چالاکییەکی تازە و بەردەوام بوومایە تا دەگەیشتمە مەبەست.

دەشێ لە هەر قۆناغێکی ژیاندا بگەیتە خاڵێك کە تیایدا بڵێیت:

(خوای گەورە ! هەرچییەك کە رستم بووەوە بە خوری. ئێستا چی بکەم؟)

وەڵامەکە ئەمەیە:

(تەنیا شێوازەکەت بگۆڕە و رێگەیەکی تر تاقی بکەرەوە).

دەشێ بڵێیت: (ئەگەر ئەو رێگەیە نەگەیشتە ئەنجام چی بکەم؟)

ئاشکرایە دەبێ دیسان رێگەیەکی تر بگریتە بەر. ئەگەر دیسان سەرکەوتوو نەبوویت؟ شێوازێکی تر هەڵبژێرە. و بەم شێوازە کار بکە. بەڵام ئاخر چەنێك؟ ئەوەندە شێوازەکەت بگۆڕە تا سەرکەوتوو دەبیت.

(شێوازی جادووییانەی سەرکەوتن)

چەند جار بەربوویتەوە سەر زەوی تا توانیت فێری رۆیشتن ببیت؟ چەنێکی خایاند تا دواجار یەکەمین هەنگاوی پایەدارت نا؟ منداڵەکەی من چەند مانگێك هەوڵیدا تا دواجار توانی بە رێگەدا بڕوات. شێوازی جادووییانەی سەرکەوتن هەر ئەمەیە. دەزانی تەقریبەن هەموو منداڵێکی ئەم جیهانە دواجار فێری رۆیشتن دەبن. بەڵام گەورەکان شێوازێکی وەها ناگرنە بەر. گەورەکان شکست بە حەتمی دەزانن. ئەگەر بۆ گەیشتن بە ئامانج شکست بێنن، لەوانەیە تەنیا یەك دوو شێوازی تر تاقی بکەنەوە. بە کەمی کەسێك هەیە کە زیاتر لە دوو جار جەخت بکاتەوە لە گەیشتن بە ئامانجێك. ئەوان بە زوویی ئامانجەکانی خۆیان واز لێدێنن. چیتر وەرزش ناکەن، واز لە پیشەی خۆیان دێنن، لە هاوسەری خۆیان جیا دەبنەوە. چیتر هەوڵ نادەن، تەنیا لەبەر ئەم هۆکارەش کە چیتر بەرگەی نارەحەتی ناگرن.

بەشی یانزەهەم

شتێك نییە بە ناوی چەمكی (شكست)

(چـــارەنـــوس)مان بەندە بەرەی كە

ڕووبەڕووی نشوستەكانی ژیان بینەوە.

شکستەکانی رابردوو ئاماژە نین بۆ
نشوستەکانی ئایندەت.

(با شکست نەتانوەستێنێت)

لە کتێبێکدا کە لەبارەی تاقیکردنەوە لەسەر مەیموونەکان خوێندمەوە، تیایدا هاتووە کە لێکۆڵەران پاکەتی بچوکی سوور و سەوز و زەردیان خستووەتە ناو قەفەسی مەیموونەکانەوە. پاکەتە سوورەکان لکێنرابوون بە تەزووی کارەباوە و مەیموونەکە بە دەست لێدان لە پاکەتە سوورەکان دووچاری شۆکی کارەبایی دەبوون، بەڵام بە کردنەوەی پاکەتەکانی تر خۆراکیان دەدۆزییەوە.

لەوانەیە بتوانیت پێشبینی بکەیت کە چی روویدا: مەیمونەکان زوو فێری ئەوە بوون کە هەرچۆنێك بێ خۆیان لە پاکەتە سوورەکان بەدوور بگرن. لە تاقیکردنەوەی دواتردا، وێڕای رەنگی سوور، تەزووی کارەبا لکێنرا بە رەنگی زەردیشەوە و ئەو مەیمونەی کە پێشتر بە ئاسودەیی دەستی لە پاکەتی زەرد ئەدا ئەمجارە بەر شۆکی کارەبایی دەکەوت. مەیمونەکان سەریان لێ شێوابوو و بەجۆرێك رەفتاریان دەکرد کە تووشی دڵەڕاوکێی درێژخایەن بوون.

گرنگ نییە بۆ ئەنجامدانی کارێك چەندێك هەوڵتداوە و چەنێك نارەحەتیت بینیووە. لە هەر شوێنێك سەرکەوتن نیگەرانکەر دیار بێ، کاتێك هەست دەکەیت بە سەرکەوتن تووشی نارەحەتی زیاتر دەبیت، دەستبەرداری دەبیت. مەیمونەکان هەر لە سەرەتاوە فێری ئەوە بوون کە خۆیان بەدوور

بگرن لە دەستلێدانی پاکەتە سوورەکان کە لە سەرەتاوە لکێنرابوون بە تەزووی کارەباوە، بەڵام کاتێك پاکەتە زەردەکەش لێکنرا بە تەزووی کارەبا، خۆی لەهەموو رەنگەکانی تر بەدوور دەگرت.

هەندێ کەس کتومت ئەم کارە لەبەرانبەر خۆیاندا دەکەن. هەندێ کەس تەنیا بە یەك تاقیکردنەوە، لە هۆشی خۆیاندا ئەزمونێك پەیوەست دەکەنەوە بە نارەحەتییەوە، بۆ نموونە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کەسێکدا دەبەستن، کاتێك کەسێك کە بە راستی خۆشی دەوێ وازی لێدێنێت، تووشی شۆك، سەرسوڕمان و نارەحەتی دەبن و لە مێشکیاندا هاوکێشەیەکی لەم جۆرە بونیاد دەنێن: عەشق، واتە نارەحەتی.

گرنگ نییە لە ژیاندا چی روودەدات، ئەوەی کە لە مێشکی تۆدایە هەر ئەوەیە کە خۆت هەڵیدەبژێریت. **تۆ ناچار نیت لەژێر کاریگەریی ئەزموونە نێگەتیڤەکانی رابردوودا بیت.**

ئەگەر یەك جار پەیوەندیی تۆ بە ناچاری لەگەڵ کەسێکی تردا پچڕا، وەکو ئەوە وایە کە جارێك دەستت بەر پاکەتێکی سوور کەوتبێت، بەڵام شۆکێکی کارەبایی بەو مانایە نییە کە هەموو پاکەتێك دەبێتە هۆی نارەحەتیت. هەموو عەشقێك بە نارەحەتی و ناخۆشی کۆتایی نایەت. بۆیە هەماهەنگیی نێگەتیڤ سنووردار بکە، بە پێچەوانەوە مێشکی تۆ خۆی لە هەموو تاقیکردنەوەیەك بەدوور دەگرێت و دەبێت تۆ باجی نەگەیشتن بە ئامانجەکانی کۆتایی خۆت بدەیت.

—لە راستیدا شکست بوونی نییە. تەنیا لە بارێکدا شکست دێنیت کە بە خۆت بڵێیت: (شکستم هێنا).

–شێوازی هەڵسەنگاندنی هەر کەسێك بۆ پرسەکانی ژیان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو یان هەست بە سەرکەوتن بکات یان بە شکست. هیچ کەسێك ناتوانێت ئەوە دەستنیشان بکات کە ساتەوەختی (شکست)ی تۆ کەیە.

–ئەوە تۆیت کە لە ساتێکی تایبەتدا ناونیشانی شکست لە (کارەکەت) دەدەیت.

–پێناسەی من بۆ خودی (سەرکەوتن) ئەمەیە: گرنگ نییە لە چ پێگەیەکدا بم. تەنانەت ئەگەر هەموو شتێکیش لەدەست بدەم، ئەگەر بتوانم شتێك فێر بم ئەوا سەرکەوتووم.

–کەواتە ئەگەر لە کارێکدا شتێك بەدەست نەهێنم، لانی کەم ئەزموونێکم بەدەست هێناوە و هەر ئەمە بۆ من سەرکەوتنە و هەستێکی خۆشم دەبێت.

–سەرکەوتووترین کەسان، ئەوانەن کە لە هەمووان زیاتر گوێبیستی وەڵامی رەفز بوون. دڵنیابن پرسیار لە هەر کەسێکی سەرکەوتوو بکەن، دەڵێت چەندەها جار دید و بۆچوونیان رەت کردووەتەوە.

–لە سەرەتادا هەموو دۆزینەوە و داهێنەکانی جیهان لە لایەن خەڵکەوە رەت کراوەتەوە. بۆیە ئەگەر تۆش بیرۆکەیەك لە مێشکتدا هەبێت ئەوا نابێ چاوەڕێ بیت ئەوانیتر دەستبەجێ قبوڵی بکەن و هانت بدەن.

دەبێت دڵنیا بیت لەوەی کە تەنانەت ئەگەر بیروڕای تۆ راست نەبێت، هەڵەبوونیان بە بەڵگەوە بسەلمێنرێ نەك تەنیا ئەوەی کە نەتوانن قبوڵی بکەن. بە پێچەوانەوە، دەبێ هەمیشە کار بەو قسانە بکەیت کە ئەوانیتر دەیڵێن.

–ئایا دەتەوێ سەرکەوتوو بیت؟ کەواتە بیرت بێت. بیستنی وەڵامی نەخێر لەوانیتر بە مانای نزیکبوونەوەیە لە سەرکەوتن.

زۆربەی تاکەکەسە سەرکەوتووەکان، شکستخواردووترین کەسانی جیهانن، چونکە زیاتر لەوانیتر تامی شکستیان چەشتووە.

—کەسانی سەرکەوتوو ئەوانەن کە زۆربەی جار شکست دێنن، بەڵام لە هەر شکستێك پردێك دروست دەکەن بۆ پیاهەڵگەڕان بەرەو ترۆپکی سەرکەوتن.

—ئایا تاکو ئێستا تێبینیت کردووە خەڵکی ئەو کاتەی کە سەرکەوتوو دەبن ئاهەنگ دەگێڕن و ئەو کاتەی کە شکست دێنن تێدەفکرن؟ ئەو کەسەی کە چەندان جار تێفکرێت گەورەترین سەرکەوتنەکان بەدی دێنێت.

—کەواتە بیرت بێت کە شکست بوونی نییە. ئەگەر لە ڕێگەی گەیشتن بە شتێك، ئەو شێوازەی کە گرتووتە بەر کاریگەر نەبوو، بێگومان شتێکی لێوە فێر دەبیت کە بەرەو گەیشتن بە ئامانج ڕێنوێنیت دەکات و چەندەی زیاتر فێر ببیت، سەرکەوتووتر دەبیت.

—هەنوکە ژیانی من لەگەڵ ئەوەی کە لە خەونەکانمدا دەمبینی هیچ جیاوازییەکی نییە. ئەی تۆ؟ ئایا بەو شێوەیە دەژیت کە خەوت پێوە دەبینی؟ نا؟

—جیاوازیی من و تۆ لە ئاستی زیرەکیماندا نییە، بەڵکو تەنیا بەهۆی ئاستی هەوڵدان و توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانمانە، من ئەوە فێر بووم کە لە شکست نەترسم.

—ژیانی تۆ پەیوەندی بە تۆوەیە، تۆ لە بەرانبەریدا بەرپرسیت. تەنیا کەسێك کە دەبێ ژیانی تۆی بەدەست بێت، خۆتیت. بۆیە بۆ بەدەستەوەگرتنی خێرا هەنگاو بنێ.

—ژیانی خۆت بە نەمری بهێڵەرەوە.

—خۆت ژیانی خۆت رێکخە ئەگینا ئەوانیتر بۆتی رێکدەخەن.

—مەهێڵە ئەوەی کە بەدەستی دێنیت خاڵی کۆتایی حیکایەتەکەت بێت. هیچ سنووربەندییەك بۆ مرۆڤ بوونی نییە و ژیانی هیچ کەسێك تەنانەت بە مردنیشی کۆتایی نایەت.

تەنیا لە بارێکدا شکست دێنیت کە بە خۆت بڵێیت (شکستم هێنا).

—ئەگەر زۆر لە ژیانمان رازی بین، چیتر هیچ بەدەست ناهێنین. دەبێ زۆر ورد بیتەوە، ئەم داوە لە سەر رێگای هەموومان هەیە: لە داوێك بترسە کە ناوی شکستە. ئەگەر بە سەرکەوتنێك خاڵی کۆتایی دابنێیت، هەر ئەم سەرکەوتنە تەڵەیەك کە هەڵتدەلوشێت.

—ناوبەناو سەیرێکی ئامانجەکان، بیروباوەڕ و بەهاکانت بکە و لە خۆت بپرسە: (من دەچمە کوێ؟ ئامانج و بەها هەنوکەییەکانی من کامانەن و بۆ کوێم دەبەن؟ ئەگەر هەر لەم رێگەیەدا بەردەوام بم، مەنزڵی کۆتاییم کوێ دەبێت؟)

—ئەگەر لە رۆتینیاتی ژیانتدا گیر بخۆیت، بە زوویی لە رەوگەی ژیاندا بزر دەبیت و لە کۆتاییدا دەوەستیت و لەوانەشە دە یان بیست ساڵ دواتر ناچار

ببیت لە خۆت بپرسیت لە کوێم؟ دەچمە کوێ؟ چۆن چۆنی ئەڕۆم؟ چ کێشەیەك گەمارۆی داوم؟ ئەگەر تەرکیز نەکەیتە سەر کارە رۆژانەییەکانی خۆت و هۆکاریان لێ دروست نەکەیت بۆ هەستەکانی خۆت، ئەگەر شوێنەواری رەفتارەکانی خۆت چاوپێدا نەخشێنیتەوە، رەوگە و ئاراستەی جوڵەی تۆ وەها بێدەنگ گۆڕانی بەسەردا دێت کە رۆژێك لە رۆژان لە پڕ بۆت دەردەکەوێت کە نەك تەنیا لەو شوێنە نیت کە ئەبووایە لێی بیت، بەڵکو چەندەها فرسەنگ لێیەوە دوور دەبیت.

–تاکە رێگەی دۆزینەوەی دڵنیایی ئەوەیە کە نەکەویتە ناو رۆتینیاتی ژیان و هەموو رۆژێك بە پێداچوونەوەی ئامانجەکانت، سۆراخیان بکەیت.

–چارەنووسی ئێمە بەرهەمی ئەو بڕیارە بچوکانەن کە هەموو رۆژێك ئەیاندەین.

–ژیان کۆمەڵە پارچەیەکە. هەموو ئەنجام و دەستکەوتەکانی ژیانمان بەرهەمی ئەو بڕیارە بەشەکییانەن کە وەکو تاکەکەسێك، خێزانێك و کۆمەڵگەیەك داومانن.

–سەرکەوتن یان شکستی ژیانی ئێمە بەزۆری بەرهەمی رووداوە وەرچەرخێنەرەکان و یان بڕیارە گەورە و بزوێنەرەکان نییە ئەگەرچی هەندێ جار وا دەردەکەوێت. سەرکەوتن و شکستمان بەهۆی ئەو بڕیارانەوە دیاری دەکرێن کە هەموو رۆژێك ئەیاندەین و بەهۆی ئەو کارانەشەوە کە بەشێوەیەکی ئاسایی ئەنجامیان دەدەین.

–لە زۆربەی تاکەکاندا، ترس لە شکست لە ئارەزووی سەرکەوتن بەهێزترە.

ئەگەر باوەڕت بە سوڕانەوەی وەرزەکان هەیە، ئەوا بزانە لە دوور مەودا دا ئەو تۆوەی چاندووتە، بەرهەمەکەی هەڵدەگریتەوە.

—زۆربەی تاکەکان زۆرتر هەوڵی ئەوە دەدەن کە بەو شتەوە بلکێن کە هەیانە نەك ئەوەی کە سەرکێشی بۆ ئەو شتە بکەن کە بە راستی لە ژیاندا دەیانەوێ.

—ئەم وتەیە دروشمی ژیانی من بووە و لە گەیشتن بە ئامانج یارمەتی داوم:

—سەرکەوتن دەرەنجامی حوکمی دروستە.

—حوکمی دروست لە ئەزموونەوە دەردەچێ

—ئەزموونیش بەزۆری جگە لە حوکمی هەڵە شتێکی تر نیە.

—بۆچی هەندێك کەس سوود لە ئەزموونەکانی ژیانی خۆیان وەردەگرن و هەندێکی تر هەمان ئەو ئەزموونانە لەدژی خۆیان دەخەنە کار؟

—ئەگەر لەم بارەیەوە بیر بکەینەوە ئەبینین کە ئەم جیاوازییە سەرچاوەگرتووی بیروباوەڕ و کرداری خۆمانە. کاتێك هەموو کۆششەکانمان رووبەڕووی شکست دەبێتەوە چی بکەین؟ کێشەکانی کەسانی سەرکەوتوو لە هی کەسانی شکستخواردوو کەمتر نییە. تەنیا پۆلێك خەڵك هەن کە هیچ کێشەیەکیان نییە: مردووەکانی گۆڕستان.

—جیاوازیی سەرکەوتن و شکست، لەو رووداوانەدا نییە کە روودەدەن، بەڵکو لێکدانەوەی ئێمەیە بۆ ئەم رووداو و پەرچەکردارەکانی ئێمە لەبەرانبەر رووداوەکاندا کە ئەم جیاوازییانە دێنێتە کایەوە.

(سوکانی ژیان بگرە دەست)

کاتێك سوکان بەدەست سوکانی کەشتی بەلای چەپدا دەسورێنێت، کەشتییەکە دەستبەجێ بە ئاراستەی خوازراودا جێگیر نابێت. سوکانەکە دەگەڕێنێتەوە باری یەکەمی و دووبارە رێکی دەخاتەوە. ئەم پرۆسەیەی کردار و پەرچەکردار و رێکخستنی ئاراستە بەشێوەیەکی ناکۆتا درێژەی دەبێت. ئەم وێنایەت لە مێشکتدا هەبێت: ئەو سوکاندارەی کە لە دەریایەکی ئارامدا بەشێوەیەکی ئارام کەشتی بەرەو ئامانج رێنمایی دەکات و خۆی لەگەڵ هەزاران لادانی بێ چەند و چون دەسازێنێت، وێنەیەکی جوان و نمونەیەکی سەرنجڕاکێشە بۆ ژیانی هاوتا لەگەڵ سەرکەوتن.

(کەمێك ئارام بگرە...سپێدە نزیکە)

پرەنسیپێك لە ژیاندا هەیە کە پێی دەڵێن (سەعاتی یانزەهەم)، ئەویش ئەو کاتەیە کە بە رواڵەت ساردترین و تاریکترین سەعاتەکانی دوای نیوە شەوە. بەڵام ئەگەر بتوانیت ساتە سارد و تاریکەکانی تێپەڕێنیت ئەوا سەرەنجام رووناکایی سپێدە دەگات. هەر کەسێك کە بتوانێت سەعاتی یانزەهەمی خۆی، واتە کاتی سارد و تاریکی ژیانی خۆی بگوزەرێنێت ئەوا پاداشتی بەرەنگاری و ئۆقرەگرتنی خۆی وەردەگرێت.

(لە شکست مەترسە)

—هەموو کەسانی سەرکەوتوو توانایەکی سەیریان هەیە کە لە هەموو کاتێکدا تەرکیز دەکەنە سەر ئیمکاناتی هەنوکەیی و ئەو ئەنجامانەی کە دەشێ بەرهەمێکی هەبێ.

—چەندەی کاردانەوەی دەوروبەر نێگەتیڤ و رووخێنەر بێت، ئەو کەسانە بیر لە ئیمکانات دەکەنەوە. ئەوان وێنای ئەوە دەکەن کە هەموو رووداوێك ئامانجێکی هەیە و سەرەنجام دەشێ بە قازانجیان تەواو بێت.

—بڕوایان وایە کە لە هەناوی هەر نەگبەتی و رووداوێکی ناخۆشدا، تۆوێك هەیە کە رۆژێك لە رۆژان چەکەرە دەکات و سوودی زۆری بە بەرەوە دەبێت. من دڵنیاتان دەکەمەوە کە هەموو ئەو تاکە سەرکەوتووانەی کە سەرکەوتن بەدەست دێنن، بەم شێوەیە بیر دەکەنەوە.

—ئایا لە بارودۆخە نەخوازراوەکاندا بەدوای دەرفەتەکانەوەیت یان ڕێگاکان لەبەردەم خۆتدا بە داخراو و بنبەست دەبینیت؟ زۆرێك لە خەڵکی دەڕووانن لایەنە نێگەتیڤەکانی مەسەلەکان نەك پۆزەتیڤەکان. یەکەم هەنگاو بۆ نەهێشتنی ئەو حاڵەتە، ناسینی ئەم جۆرە حاڵەتانەیە.

—بڕوابوون بە سنووربەندییەکان، مرۆڤ سنووردار دەکات.

—ڕێگای راست ئەوەیە کە سنووربەندییەکان فەرامۆش بکەین و بە توانایەکی زیاترەوە دەست بەکار بین.

—لە کەلتووری ئێمەدا، رابەرانی کۆمەڵگە ئەو کەسانەن کە تەنیا ئیمکانات دەبینن. دەتوانن بڕۆنە بیابان و وەکو باخێك بیهێننە پێش چاوی خۆیان.

ئەگەری باوەڕێکی بەهێزت بە ئیمکانی ئەنجامدانی کارێك هەبێت، بە ئەگەرێکی بەهێز سەرکەوتوو دەبیت لە ئەنجامدانی.

–ئەقڵی زۆرێك لە خەڵکی وەها بەرنامەرێژ بووە کە لەو شتە بترسن کە بە (شکست) ناو دەبرێت. هەڵبەت دەشێ هەر یەك لە ئێمە گەیشتبینە هەموو ئەنجامێك جگە لە ئەنجامی دڵخواز، بۆ نموونە بۆ کاری بازرگانی خۆمان پلانێکمان دانابێت و بە راست و دروستی دەرنەچووبێت.

–من وشەکانی ئەنجام و دەستکەوت بەکاردێنم، چونکە ئەمە شتێکە کە پیاوانی سەرکەوتوو دەیبینن. ئەوان شکست نابینن، بڕوایان پێی نییە و حسابی بۆ ناکەن.

شتێك نییە بەناوی چەمکی شکست، تەنیا ئەنجامەکان بوونیان هەیە.

–خەڵکی هەمیشە سەرکەوتوو دەبن ئەگەر بگەنە جۆرە ئەنجامێك. کەسانی زۆر سەرکەوتوو ئەوانە نین کە هەرگیز شکست ناهێنن بەڵکو ئەگەر ئەنجامەکە ئەوە نەبوو کە چاوەڕێیان دەکرد ئەوا پەندی لێوەردەگرن. ئەو کاتە، ئەم وانانە لە رێگایەکی تردا دەخەنە کار، کاری تازە ئەنجام دەدەن و ئەنجامی تازەتر بەدەست دێنن.

–ئەو کەسانەی کە لە شکست دەترسن، لە پێشدا ئەو شتانەی کە روونادەن لە مێشکی خۆیاندا تەلقین دەکەن. بەم شێوەیە هەنگاوێکی دروست هەڵناهێنن کە سەرکەوتنیان مسۆگەر بکات.

—مارك توەین وتوویەتی: (هیچ دیمەنێك ئەوەندەی بینینی گەنجێکی رەشبین خەمناك نییە). ئەو راست دەکات. ئەو کەسانەی کە بڕوایان بە شکست هەیە، ژیانێکی مام ناوەند بەسەر دەبەن.

—ئەوانەی کە دەگەنە گەورەیی ئەو کەسانەن کە (شکست) بۆیان قابیلی دەرککردن نییە. (شکست) نایانوەستێنێت. کەسانێکن کە هەستی نێگەتیڤ گرێ نادەنەوە بە رووداوە نەخوازراوەکان.

—شەیکسپیەر دەڵێت: (گومانەکانمان ناپاکیمان بەرانبەر دەکەن. لە کۆششکردن دەمانرەوێننەوە و لەو سەرکەوتنانە بێبەشمان دەکەن کە بە ئەگەرێکی زۆر پێیان دەگەین).

—سەرکەوتووان، رابەران، بەهێزەکان، ئەوانەی کە لە خۆیاندا بەهێزن، هەموویان دەزانن هەر کاتێك لە کارێکدا ئەنجامی دڵخواز بەدەست نەهات، ئەمەش خۆی دەستکەوتێکە. بە سوودوەرگرتن لە زانیاری تازە رێگای سنووردارتر بۆ گەیشتن بە ئەنجامی دڵخواز دەمێنێتەوە.

—بۆ هەر ساتێك پێنج نموونەی گەورەترین (شکست)ی خۆت بێنە بەرچاو. چی لەم ئەزمونانەوە فێر بوویت؟ لەوانەیە هەندێ لەو بەهادارترین وانانەی کە فێریان بوویت، هەر لەم ئەزموونە سادانەوە بووبێت.

—بڕوابوون بە شکست، یەکێکە لەو رێگایانەی کە ئەقڵ ژەهراوی دەکات. کاتێك لەناو خۆماندا هەستی نێگەتیڤمان هەن ئەوا زیان بە جەستە، شێوازی بیرکردنەوە و رۆحیەتمان دەگەیەنین. گەورەترین هۆکاری ساردکەرەوەی زۆربەی خەڵکی ترسە لە شکست.

سەرکەتن شتێك نییە جگە لە کۆمەڵێك نشوست، لە هەر کوێیەك سەرکەوتنێکی گەورە بەدی بکەیت، کۆمەڵێك لە نشوستەکان لەسەر ڕێگاکەی بەدی دەکەیت. هەر کەسێك پێچەوانەی ئەمە بڵێت ئەوا هیچ لە بارەی سەرکەوتن نازانێت.

– شتێك نییە بەناوی شکست، ئەوەی کە هەیە جۆرێك ئەنجامە. تۆ هەمیشە ئەگەیتە ئەنجام. ئەگەر ئەم ئەنجامانەی بەدڵی تۆ نین، شێوازی کارکردنت بگۆڕە تا بگەیتە ئەنجام. وشەی شکست لاببە و وشەی ئەنجام دابنێ و هەوڵ بدە لە هەر ئەزموونێك شتێك فێر بیت.

بەشی دوانزەهەم

هونەری (پەیوەندی کاریگەر) لەگەڵ ئەوانیتردا

رازی هێنانەکایــەی پەیوەندییــەکی سەرڕاســت، کشۆک و نەرمبوونە و گەورەترین بەربەست لەبەردەم سەرڕاســتی و راســتگۆییدا ئەوەیـە کـە پێـت وابێـت ئەوانیتریش جیهان وەکو تۆ دەبینن.

(ئەوانیتر، گەورەترین سەرمایەی تۆن)

کاتێك یەکەمین خولی فێرکردنی (بەرنامەی دەمار–قسە)م لە ئاستێکی باڵادا کردەوە و ماوەی ١٢ ڕۆژی خایاند، بڕیارمدا لە کۆتایی خولەکەدا ڕاهێنانێك بۆ بەشداران دابنێم تاوەکو هەموو ئەو بابەتانەی کە فێری بوون بە کردار بەکاری بێنن.

بەمشێوەیە داوام لێکردن هەرچییەك کە لەگیرفانەکانیاندا هەیە چ پارە بێت، پێناس بێت، چەکی بانك بێت یان سویچی ئۆتۆمبێل و هەرچییەکی تر، لای من بە ئەمانەت دابینێن و تەنیا بە دەستە جلێکەوە لە هۆڵەکە بچنە دەرەوە.

پێیانم وت دەمەوێ بیسەلمێنن کە پێویستتان بە هیچ نییە جگە لە هێزی کەسیی کاریگەری خستنە سەر ئەوانیتر و لەهەمان کاتیشدا دەتوانن سەرکەوتوو بن و ژیانی خۆتان زامن بکەن.

شوێنی خولەکە لە (کوفری ئەریزۆنا) بوو و یەکەمین کێشەی ئەوان ئەوە بوو کە دەبووایە دوورایی سەد کیلۆمەتر ببڕن تا خۆیان بگەیەننە شاری (فینیکس).

پێیان وت دەبێ باش ئاگاداری خۆیان بن و بە سوودوەرگرتن لە شارەزاییەتییەکانی خۆیان بە سەلامەتی خۆیان بگەیەننە ناو شاری

(فینیکس)، له شوێنێکی باش بگیرسێنەوە و خواردنی باش بخۆن و بە شێوەیەکی باش سوود لە هێزی کارکردنە سەر ئەوانیتر وەربگرن. ئەنجامەکە سەرسوڕهێنەر بوو. زۆرێکیان توانیان بڕەپارەی سەد تاوەکو پێنجسەد دۆلار لە بانکەکان بە قەرز وەربگرن و بۆ ئەم کارە تەنیا سوود لە هێزی کارتێکردن وەربگرن. بیرتان بێت کە هیچ کام لەوان تەنانەت پێناسی کەسیشیان پێنەبوو و هاتبوونە شارێك کە پێشتر نەیانبینیبوو.

خانمێك چووە مارکێتێك و بێ ئەوەی کە پێناسی پێبێت توانی لەوێ کارتی بازاڕکردن بەدەست بێنێت. ئەم کەسانە ژمارەیان سەد و بیست کەس بوو کە لەسەدا هەشتایان توانییان ئیشێك بۆ خۆیان جێبەجێ بکەن.

یەکێك لە خانمەکان ویستی لە باخچەی ئاژەڵان سەرقاڵی کارکردن بێت. پێیان وت بۆ کارکردنی خۆبەخشانە لە باخچەی ئاژەڵان، دەبێ پێش شەش مانگ ناو بنووسیت. بەڵام ئەو بە قسەکانی خۆی سەرنجی بەرپرسانی ڕاکێشا و هەر ئەو ڕۆژە دەستیکرد بە کارکردن.

یەکێك لەو پیاوانە کە هۆگری منداڵان بوو و هەمیشە حەزی دەکرد لە بەردەم ژمارەیەکی زۆری منداڵاندا قسە بکات، چووە قوتابخانەیەك و وتی: (من وتاربێژی کۆبوونەوەی ئەمڕۆم. ئەم کۆبوونەوەیە کەی دەست پێدەکات؟) وتیان : (کۆبوونەوەی چی؟) وتی: (هەر ئەو کۆبوونەوەیەی کە بڕیار وایە ئەمڕۆ بۆ منداڵان ئەنجام بدرێت. من لە ڕێگەیەکی دوورەوە هاتووم و کاتم نییە و ئەگەر تا سەعاتێکی تر منداڵەکان کۆ نەکەنەوە ئەوا ناچارم بڕۆم).

هیچ کەسێك ئەو پیاوەی نەدەناسی، بەڵام ئەوەندە بەباشی و بە دڵنیاییەوە قسەی کردبوو کە منداڵەکانیان کۆ کردبووەوە و پێیان وابوو

حەتمەن کۆبوونەوەیەکی لەو جۆرە ئەنجام بدرێت. هەرچۆنێك بێت ئەوا بۆ ماوەی سەعات و نیوێك قسەی بۆ منالّەکان کردبوو و پێیانی وتبوو کە چۆن چۆنی دەتووانن دنیای منالآنەی خۆیان خۆشتر بکەن. هەم منالّەکان و هەم مامۆستاکان قسەکانیان بەدلّ ببوو. هەر لەو رۆژەدا هەندێ لە بەشدارانی تر توانیبوویان وتاری دەروونی و نەهێشتنی تُرس و دلّەڕاوکێ پێشکەشی خەلّکی بکەن.

ئامانجەکە ئەوە بوو کە پیشانی کەسانی بدەم کە پێویستیان بە هیچ نییە جگە لە شارەزایەتییەکان و هێزی کەسی خۆیان و بۆ دۆزینەوەی رێگای خۆیان پێویست ناکات هیچ شتێکی وەکو ئامرازی گواستنەوە، پارە، ناسین و پەیوەندیی کەسی و هیتر بەکار بێنن. ئەو رۆژە بۆ زۆرێك لەو کەسانە خۆشترین رۆژ بوو.

– کارکردنە سەر ئەوانیتر لە دنیای ئەمڕۆدا چیتر هونەرێك نییە.

– ئەگەر تۆ نەتووانیت کار بکەیتە سەر کەسێك، ئەوانیتر هەن کە کار لە تۆ دەکەن.

– ئەگەر بتەوێ کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بگریتە دەست و سەرمەشقێکی شایستە و کاریگەر بیت بۆ ئازیزان و دەوروبەرت، دەبێ قسەکانت بۆ ئەوانیتر قەناعەتهێن بن. ئەگەر خۆت لەم بەرپرسیارێتییە بدزیتەوە، کەسانی تر هەن کە شوێنی تۆ پڕ دەکەنەوە.

– ئەم جیهانە لەلایەن ئەو کەسانەوە هەڵدەسوڕێنرێت کە هێزی کارتێکردنی ئەوانیتریان هەیە.

–دەمەوێ رێگایەکی تر پێشنیار بکەم بۆ گۆڕینی ژیان و سەرکەوتنە رۆژ لەدوای رۆژەکانت. گروپێك پێکبێنە کە بتووانیت هاوکاری بکەیت. پێشتر

باسی هێزی سەرچاوەگرتووی هاریکاریم کردووە. هێزی کۆتایی لە هاوکاریی تاکەکان بەدەست دێت نەك تاکرەوی.

-ئەگەر رۆحێکی زیندووت هەبێت ئەوا لە گروپێکدا دەبیتە ئەندام. دەتووانیت لەسەر قەنەفە دانیشیت و تەماشاکەر بیت و یان دەتووانیت هەڵسیت و یاری بکەیت. ئامۆژگاریم بۆ ئێوە ئەوەیە کە یاریکەر بن. بچنە پاڵ کۆوە. دنیای خۆتان لەگەڵ ئەوانیتردا بەش بکەن.

-هەوڵ بدە کەسانێك لە دەوری خۆت کۆ بکەیتەوە کە هاوکاری لەگەڵیاندا کەسێکی باشترت لێ دروست بکات.

-چاوەڕوانیت لەژیاندا هەرچییەك بێت، ئەگەر لەگەڵ کەسانی گونجاودا پەیوەندیی راستگۆیان چێ بکەیت، هەم تۆ دەتووانیت پێداویستییەکانیان جێبەجێ بکەیت و هەم ئەوانیش پێداویستییەکانی تۆ جێبەجێ دەکەن.

-بۆ پەیوەندیی کاریگەر، دەبێ بزانین کە هەر کەسێك جیهانبینییەکی تایبەتی هەیە و دەبێ ئەم جیهانبینییە وەکو رێنوێن لەبەرچاو بگرین.

-ئەو کەسانەی کە گەیشتوونەتە کامەرانی، واتە ئەو کەسانەی کە دەستیان بە سەرکەوتنی درەوشاوە گەیشتووە، تەقریبەن بەبێ جیاوازی، هەستێکی بەهێزی رێز و ستایشیان بەرانبەر ئەوانیتر هەیە. ئەوان بەرانبەر کەسانی تر، هەستی بە یەکێتی و هاوئامانجی دەکەن.

-هیچ سەرکەوتنێکی پایەدار بەبێ هەستی راستگۆیی و یەکێتی لەگەڵ خەڵك نایەتە کایەوە و رێگای سەرکەوتن ئەوەیە کە گروپێکی سەرکەوتووپێکبێنین کە بتووانن پەیوەندی لەگەڵ یەکتریدا دروست بکەن.

-هەموومان بابەتمان لەبارەی کارگەکانی ژاپۆنەوە خوێندووەتەوە. لەوێ کرێکاران و بەڕێوەبەران لە هۆڵێکی نانخواردندا نان دەخۆن و هەردوو لا لە

هەڵسەنگاندنی خزمەتی یەکتریدا رۆڵیان هەیە. ئەم سەرکەوتنانە دەریدەخەن کە ئەگەر لەبری ئازاردانی ئەوانیتر، ڕێزیان بگرین ئەوا دەگەینە ئەنجامی سەرسوڕهێن.

—کۆمپانیا سەرکەوتووەکان ئەوانەن کە کارمەندانی خۆیان بە چاوی شەرك تەماشا دەکەن نەك ئامراز.

—بە ئاسانی دەتووانین لەبارەی شێوازی رەفتار لەگەڵ خەڵك بدوێین چ لە شوێنی کارکردن و چ لەناو خێزاندا، بەڵام کارپێکردنی هەمیشە ئەوەندە ئاسان نییە.

—هەموو کەسانی سەرکەوتوو، هێزێکی سەرووئاساییان هەیە لە راکێشانی دۆستایەتی ئەوانیتر و دەتووانن لەگەڵ کەسانی جیاواز و و هەمەڕەنگدا پەیوەندی بەرقەرار بکەن.

—گەورەترین سەرکەوتنەکان لە پانتاییەکانی جیهاندا روونادەن، بەڵکو لە قووڵترنی گۆشەکانی دڵی تۆدا روودەدەن. لە قووڵاییەکانی دڵدا هەموو کەسێك پێویستی بە پەیوەندییەکی زیندوو و نەمرە لەگەڵ ئەوانیتردا.

—ئەو کەسانە بهێنەرە بەرچاوی خۆت کە دنیای ئێمەیان گۆڕیووە، جۆن ئێف کەنەدی، تۆماس جێفەرسۆن، مارتین لوتەرکینگ، رۆزفێلت، چەرچیل، مهاتما گاندی و لە بارێکی ترسناکتردا، هیتلەر.

—خاڵی هاوبەشی هەموو ئەو پیاوانە، زاڵبوونە بەسەر هونەری بەرقەرارکردنی پەیوەندی، ئەوان دەتووانن دیدی خۆیان چ بە ناردنی مرۆڤ بۆ بۆشایی ئاسمان یان بە خولقاندن (ی رایخی سێیەم)ی پڕاوپڕ لە نەفرەت، بگەیەننە ئەوانیتر، بیروباوەڕ و کرداری کۆمەڵانی خەڵك بخەنە ژێر کاریگەرییەوە. ئەوان لە رێگەی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا، جیهانیان گۆڕی.

–ئەمڕۆکە، دەسەڵات بریتییە لە توانای هێنانەکایەی پەیوەندی و کاریگەری لەوانیتردا. ئەگەر هێزی کاریگەری خستنە سەر ئەوانیتر لە تۆدا هەبێت، بۆ نموونە ئەگەر قاچت نەبن، دەشێ وا لە کەسێك بکەیت بتکاتە کۆڵی، ئەگەر پارەت نەبێت، دەشێ وا لە کەسێك بکەیت کە پارەت بە قەرز بداتێ. کارتێکردن باڵاترین ئامرازی هێنانەکایەی گۆڕانە.

–ئەگەر تۆ هونەری کارتێکردنی ئەوانیتر بزانیت، تەنانەت ئەگەرچی لەم جیهانەدا تەنیا و نائومێدیش بیت، بە یارمەتی ئەم هونەرە دەتووانیت دۆست و هۆگر بدۆزیتەوە.

–ئەگەر هونەری کارتێکردنی ئەوانیترت نەبێت، وەکو ئەوە وایە کە هیچ شتێکت نەبێت. ئەم هونەرە، گرنگترین شارەزایەتییە کە تاکەکەس دەتووانێ هەیبێت.

کاتێك خەڵکی هاوشێوەی یەکتر بن، زیاتر مەیلیان لەوەیە کە یەکتریان خۆش بوێت.

دوایین قسە

ئەگەر تەنیا بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە واز بێنیت و ڕێساکانی ناوی نەخەیتە کار، وەکو ئەوە وایە کە کۆمپیوتەرێکی بێ هاوتا بکڕیت و لە کارتۆنەکە نەیهێنیتە دەرەوە. یان ئۆتۆمبێلێکی گرانبەها بکڕیت و لە گەراجەکەتدا رایگریت تا تۆزی لێ بنیشێت.

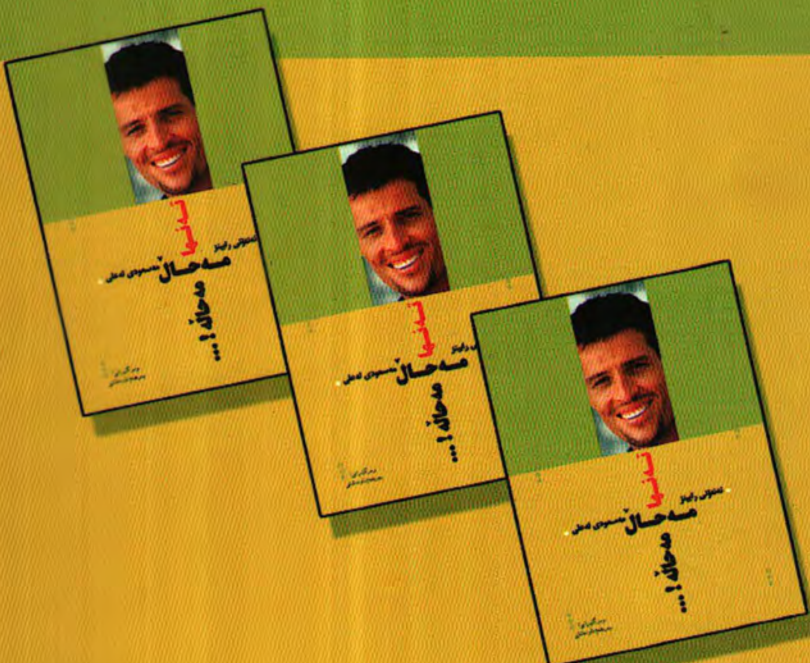
- بۆچی ژیانی هەندێ کەس نموونە و سەرمەشقە و ژیانی هەندێکی تر مایەی پەندە؟

- کاتێک دەڵێیت ئەم بابەتە مەحاڵە، کەمێک ورد بەرەوە، چونکە ئەو شتەی
که دوێنێ مەحاڵ بوو، ئەمڕۆکە ئاسان بووە.

- حەز دەکەیت چۆن باست بکەن؟ وەکو مرۆڤێکی مەزن؟ کەوایە هەر لە ئێستاوە
لەم ئاقارەدا هەنگاو بنێ.

- بیرت بێت هیچ شتێک لە ژیاندا مانای نییە، جگە لەو مانایەی کە تۆ پێی دەدەیت.
بۆیە مانایەک هەڵبژێرە کە لەگەڵ چارەنووسی دڵخوازی تۆدا گونجاو بێت.
لە ساتەکانی بڕیارداندایە کە چارەنووسی تۆ پێکدێت.

هەرکەس پێچەوانەی ئەم بابەتە لەبارەی سەرکەوتنەوە بدوێ، هیچ لەسەرکەوتن نازانێت



لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٥٠٠٠) دینار